

D.C. JARVIS

Mierea și alte produse naturale



APIMONDIA

DIN TAINILE NATURII

de la colega mea
Silvia Tancu
- Cluj-Napoca 20.01.1992

D. C. JARVIS

MIEREA ȘI ALTE PRODUSE NATURALE

Experiența și studiul de o viață întreagă ale unui medic

(ediția a doua)

APIMONDIA

1989

Traducerea în limba română

Gheorghe NĂSTASE

Redactor responsabil

Sorin BODOLEA

*Editura APIMONDIA mulțumește dr. I. Orha, biolog Mihaela Șerban,
dr. G. Călcăianu, dr. N. Mihăilescu, dr. vet. M. Dobrovici și tuturor celor
care au contribuit la realizarea versiunii în limba română.*

FOLK MEDICINE
A Doctor's Guide to Good Health
By D. C. JARVIS M. D.

L-am cunoscut pe medicul Jarvis...

Această lucrare, originală și plină de curiozități sub raportul conținutului, a avut un succes de librărie însemnat. Cartea a fost publicată prima dată în S.U.A. în anul 1958, pentru ca în anul 1960 să se retipărească 4 ediții, tot în limba engleză și aceasta în decurs de numai 7 luni. Ulterior s-au publicat traduceri în foarte multe țări de pe toate continentele, ceea ce subliniază interesul pe care l-a stîrnit această lucrare în rîndul cititorilor. După cum arată însuși autorul, scopul publicării acestei cărți, dedicată fiicei sale, era de a transmite generațiilor viitoare «principiile și remediile acestei medicini populare», așa cum le-a verificat și aplicat în îndelungata sa practică de medic. Succesul de librărie reprezintă un test valoric pentru orice publicație, dar nu acest fapt ne-a determinat să propunem traducerea în limba română și publicarea acestui volum în Editura APIMONDIEI.

Am fost impresionat în mod deosebit și oarecum surprins de viața autorului. El a renunțat la practicarea specialității medicale pentru care s-a pregătit (oculistică și O.R.L.) dedicîndu-se unei munci de adevărat «apostolat». Imbolduri de ordin nativ și afectiv îl determină să revină pe meleagurile natale, ale sale și ale strămoșilor săi, ce s-au stabilit aici în urmă cu cinci generații. Această nobilă hotărîre a fost luată pentru a studia remediile terapeutice specifice medicinei tradiționale și pentru a veni în sprijinul semenilor săi, contribuind astfel la creșterea vitalității și păstrarea sănătății acelor în mijlocul cărora s-a născut și a trăit.

Am avut fericitul prilej, în anul 1964, să cunosc personal pe autorul acestei lucrări, care în ciuda vîrstei octogenare radia o deosebită vigoare, sănătate și încredere. Am fost invitat și condus la locul de muncă al doctorului Jarvis de către președintele Asociației apicultorilor din Vermont. Am vizitat dispensarul în care își desfășura activitatea și am discutat cu pacienții îngrijiți de acest medic. Mi s-a oferit ocazia să ascult cuvinte de laudă și recunoștință din partea multor personalități și oameni de rînd care au fost sub tratamentul său. Relatări cu adevărat impresionante ; modestia și simplitatea naturală în care își îndeplinea

misiunea acest om cu personalitate deosebită, au constituit însă pentru mine elemente de mare semnificație.

Lectura cărții, în ansamblul ei, mi-a produs mare plăcere și am încercat o satisfacție deosebită, în special parcurgînd capitolul în care este înfățișată valoarea nutritivă și terapeutică a produselor apicole. Sînt arătate în mod temeinic, punctat și pe înțelesul tuturor, avantajele pe care le prezintă produsele albinelor în alimentație, pentru păstrarea echilibrului biologic și a stării de sănătate a oamenilor.

În lumina faptelor arătate mai sus și în calitate de președinte al APIMONDIEI, am considerat util să ofer cititorilor din țara noastră această originală carte.

prof. dr. ing. V. HARNAJ

Întoarcerea la natură...

La toate edițiile în limba engleză titlul lucrării a fost „Medicina populară”, denumire propusă probabil de autor sau de editori. Este de presupus că în accepțiunea locală, prin medicina populară se înțelege cu totul altceva decât se înțelege în țara noastră sau în alte țări europene. Istoria poporului american este diferită de a altor popoare și toate obiceiurile și îndeletnicirile tradiționale au o evoluție istoricește mai scurtă și o sferă mai circumscrisă. Ediția în limba franceză a apărut cu titlul „Vechi leacuri tămăduitoare”. Este adevărat că mijloacele de tratament studiate (mierea și fagurii de albine, oțetul de mere precum și algele marine sînt preluate din popor, care le folosește în mod tradițional. Dar autorul lucrării este un intelectual cu studii de specialitate, care se dedică unei misiuni deosebite, pe cît de nobilă, pe atît de dificilă. Renunțînd la beneficiile care puteau decurge din practicarea unei specialități medicale recunoscute, el se întoarce pe meleagurile natale cu scopul de a veni direct în sprijinul semenilor săi și în același timp pentru a studia suportul științific al unora dintre remediile populare.

Acestea au fost obiectivele principale și în acest sens autorul își subordonează toate cunoștințele și toată puterea de muncă. El face distincție între medicina populară și „colecțiile de povești despre leacurile băbești”. În munca sa pornește de la premise foarte temeinice, abordînd cu optica de cercetător fenomenele din mediul ambiant și comportamentul tuturor viețuitoarelor. În ansamblul armonios al mediului natural animalele își caută în mod instinctiv remediile în caz de îmbolnăvire sau de pericol iminent. Prin această viziune, autorul situează medicina populară într-o lumină nouă, străduindu-se să fundamenteze științific anumite remedii tradiționale multiseculare și aceasta prin corelarea fenomenelor de interdependență din mediul natural, fără extrapolări exagerate. Studiul este realizat într-o concepție integralistă, punîndu-se accentul pe factorii naturali care conturează particularitățile etnice și tipologice ale oamenilor, precum și robustețea și rezistența lor.

Demn de subliniat este faptul că autorul și-a concentrat preocupările asupra cîtorva dintre tratamentele tradiționale și nu și-a risipit eforturile în evantaiul, probabil destul de larg, al remediilor populare din această regiune sau al celor din alte zone. În principal se desprind două direcții de studiu și respectiv două dintre remediile utilizate în această regiune: 1) mierea și fagurii cu miere, produse de albine și 2) oțetul de mere.

Autorul consacră un însemnat capitol produselor apicole (mierea și fagurii cu miere de albine), arătând în mod argumentat avantajele pe care le reprezintă produsele stupului în alimentație, pentru păstrarea echilibrului biologic și a stării de sănătate a oamenilor. Frapează în mod deosebit sobrietatea studiilor, deoarece autorul nu se hazardează la aspectele miraculoase, evitând extrapolările la bolile organice din domeniul patologiei severe. Observațiile și studiile autorului au fost concentrate temeinic asupra efectelor pe care produsele apicole le pot avea în prevenirea bolilor și creșterea rezistenței organismului uman. Astfel este tratată valoarea mierii de albine în alimentația sugarilor cu regim mixt sau artificial (este cunoscut că în aceste situații zahărul rafinat este contraindicat, iar zaharina nu este pe deplin satisfăcătoare din punct de vedere biologic).

Foarte sugestiv și convingător sînt arătate efectele consumului mierii de albine pentru combaterea tulburărilor urinare și asupra controlului vezical la copii, precum și pentru asigurarea somnului fiziologic. De asemenea, se dau formule terapeutice cu preparate pe baza mierii de albine pentru tratamentul tusei, pentru combaterea spasmeilor musculare (blefarospasm — la nivelul pleoapelor și orospasm — la nivelul gurii) precum și a spasmelor musculare cu altă localizare, cunoscute în popor sub denumirea de cîrcei.

Dar cele mai edificatoare rezultate decurg din studiul asupra performanțelor sportive la loturile care au introdus în alimentația lor mierea de albine. Rezistența și randamentul sportiv au înregistrat creșteri însemnate, iar refacerea forțelor după competiții oboseitoare se produce într-un interval de timp mult mai scurt. Autorul a constatat efecte terapeutice însemnate ale fagurilor cu miere care conțin și alte produse apicole (ceară, propolis etc). pe lângă mierea de albine. El a obținut rezultate foarte bune în tratamentul bolilor care interesează căile respiratorii superioare precum și în cazul sinuzitelor, punînd un accent deosebit pe efectele locale și acțiunea prelungită ale fagurilor.

Pentru a studia și a explica efectele favorabile ale oțetului de cidru, autorul a luat ca etalon de apreciere „echilibrul acidobazic”, respectiv devierile mediului intern al organismului către aciditate sau către alcalinitate. Acest echilibru dintre aciditate și alcalinitate are mare importanță pentru funcționarea tuturor celulelor organismului, a biocatalizatorilor din seria vitaminelor, a enzimelor sau a hormonilor. Pentru desfășurarea proceselor biologice, umorile organismului (lichidul din interiorul celulelor și din jurul lor) trebuie să aibă un echilibru acido-bazic aproape fix cu valoarea $\text{pH} = 7,4$. Devierile într-un sens sau altul, dacă depășesc limitele unui pH sub 6,8 sau peste 7,8, produc starea de comă și chiar moartea.

Substanțele minerale au rolul primordial în menținerea acestui echilibru, realizînd metabolismul hidroelectrolitic (al apei care reprezintă 2/3 din greutatea corpului și al sărurilor minerale în stare ionică). Toate celelalte schimburi metabolice, respectiv cele ale zaharurilor, ale grăsimilor și ale proteinelor, au loc în strînsă relație cu metabolismul hidroelectrolitic și acestea sînt profund influențate de devierile pH -ului spre alcalinitate sau spre aciditate.

În lumina acestor date, binecunoscute în medicina modernă, folosirea oțetului de mere, își găsește explicația efectelor terapeutice și de păstrare a sănătății prin conținutul bogat în potasiu al acestui produs. Substanțele minerale reechilibrează mediul intern și asigură buna desfășurare a proceselor biologice. Ca urmare a constatărilor sale, autorul face recomandări de regim alimentar, inclusiv privind folosirea produselor oceanului planetar care au intrat de puțin timp în preocupările oamenilor de știință.

Din toată expunerea, se desprinde îndemnul argumentat către consumul de produse naturale, care, după opinia autorului, trebuie să precumpănească în alimentația oamenilor în raport cu produsele rafinate, extractele și concentratele, care folosite în exces pot perturba ansamblul prefacerilor și schimburilor metabolice.

Recomand cu multă căldură această lucrare publicului cititor: cartea conține numeroase învățăminte, ușor de aplicat și care pot contribui la menținerea stării de sănătate.

Dr. G. Călcăianu

medic primar, cercetător științific principal

Prefața autorului

Fac parte din a cincea generație de cînd strămoșii mei, după mamă, s-au stabilit în Vermont. După ce am studiat medicina și am profesat o vreme ca medic internist la Burlington, m-am instalat la Barre, pentru a practica specialitatea pe care mi-o alesesem și anume bolile de ochi, nas, gît și urechi. Aici am aflat însă o altă față a medicinei — cea populară — pe care a trebuit să o învăț și să o înțeleg, pentru a cîștiga încrederea și respectul acestor oameni care trăiau la țară, în ferme risipite și îndepărtate, la care ajungeai numai pe drumeleaguri lăturalnice. Această medicină era departe de obiectul învățaturii mele, dar se împletea strîns cu viața localnicilor și de aceea m-am străduit să-i pătrund înțelesul și să-i descopăr izvoarele.

M-am văzut astfel obligat să revizuiesc considerabil metodele clasice medicale. De exemplu, pe atunci nu puteam concepe că durerile în gît pot fi vindecate într-o singură zi prin mestecarea rășinii proaspete de brad. Am înțeles că era bine să învăț principiile acestei medicine populare și să folosesc leacurile sale practicate de veacuri, mai ales că rezultatele anterioare le recomandau ca tot atît de eficace, sau chiar mai eficace decît cele pe care mă învățase să le aplic medicina clasică.

În cadrul reuniunilor organizate de diverse societăți medicale regionale și naționale am discutat cu colegii mei o serie de tratamente specifice medicinei locale. Ei m-au îndemnat să continui a mă ocupa de aceasta mai pe larg și astfel am inițiat un studiu prin corespondență, avînd la bază constatările mele progresive. Am purtat această corespondență timp de 20 de ani, cu 50 de colegi din 32 de state ale S.U.A., cunoscuți pe plan național, majoritatea profesori la facultăți de medicină. Și așa s-a născut ideea acestei cărți.

Inițial, scopul ei era de a transmite fiicei mele și urmașilor săi principiile și remediile acestei medicine populare așa cum le-am verificat de-a lungul practicii mele. Mai tîrziu m-am hotărît însă să-i dau o extindere mai mare. Sper că ea va înlesni cunoașterea și înțelegerea principiilor medicinei populare, a aplicării lor de-a lungul vremurilor și

că va fi de folos tuturor celor interesați în sporirea vitalității, începînd de la copilărie pînă la adînci bătrîneți.

De altfel, credința mea este că în viitor medicul va fi în primul rînd un educator. Principala lui misiune va fi aceea de a învăța pe oameni cum să-și păstreze sănătatea. Munca lui nu va fi cu nimic mai ușoară decît acum. Din contră, s-ar putea chiar să fie mai complexă, deoarece este mult mai greu să păstrezi sănătatea omului decît să-l îngrijești pentru a-l vindeca de o boală.

Pentru toți acei care refuză să considere slăbirea și pierderea forțelor drept consecințe inevitabile ale bătrîneții și care cred că este posibil să rămînă activi, sănătoși și energici pînă la sfîrșitul vieții, pentru toți aceștia, medicina populară este o sursă de învățăminte.

Barre, Vermont

D. C. JARVIS

Generalități

Medicina populară își are rădăcinile în timpuri foarte îndepărtate. Natura însăși a fost prima farmacie. Omul primitiv și animalele au folosit din plin plante și ierburi existente în natură; evitau astfel bolile și își păstrau sănătatea și rezistența. Omul ca și animalele, se afla în continuă mișcare, dar farmacia naturii avea succursale pretutindeni. În orice parte a lumii te-ai fi găsit bolnav, aflai pe câmp materia primă — plantele — pentru prepararea leacurilor cu care să te vindeci: ceaiurile și unguentele necesare.

Medicina populară s-a dezvoltat în Vermont (în traducere exactă, numele statului ar însemna „munții verzi”) din timpurile cele mai vechi. Ea adaptează la condițiile de viață ale Vermontului legi de mult cunoscute ale biochimiei și fiziologiei pentru păstrarea sănătății și rezistenței organismului. Deoarece aceste legi nu cunosc limite geografice, ele pot fi valabile tot așa de bine și în alte regiuni.

Din timpuri străvechi, idealul urmărit de medicina populară a fost păstrarea rezistenței organismului, astfel încît acesta să nu poată fi atacat de boală. Este drept că unii socotesc că „medicina populară” este un termen vag, desemnînd o colecție de povești despre leacuri băbești. Era inevitabil ca de-a lungul vremii să se strecoare și unele mituri. De exemplu, cînd eram copil, am văzut deseori mame punînd la gîtul copiilor cîte un fir de Lacrima lui Iov — un soi de iarbă cu niște bobite rotunde, strălucitoare, asemuite probabil în închipuirea oamenilor cu lacrimile vărsate de personajul atît de cumplit încercat din Vechiul Testament — pentru a-i ajuta să le iasă dinții. Și firește că fiecare dintre noi a auzit de presupusele puteri miraculoase ale asafoetidei — o substanță rășinoasă cu miros de usturoi — care, purtată într-un săculeț în jurul gîtului în lunile reci de iarnă, te apără de boală! Astăzi, cînd ne ocupăm de medicina populară, mitul medicamentului magic trebuie separat de adevăratul medicament.

Strămoșii noștri, pionieri în acest domeniu, au descoperit elementele medicinei populare urmărind plantele căutate de animalele care sufereau de tulburări de nutriție ori aveau febră sau răni. Observînd cum animalele se vindecă cu ele, au învățat și ei să-și păstreze sănătatea, aplicînd mijloacele proprii ale naturii.

Eu unul, am fost uimit de instinctul animalelor de a folosi resursele naturale pentru a se vindeca. Animalele sălbatice caută, în primul rînd, singurătatea și odihna absolută și se bizuie pe leacurile simple ale naturii — medicamentele din plante și aerul curat. Iată cîteva exemple

tipice : ursul scormonește pământul căutînd rădăcini de ferigă cînd are viermi intestinali ; pe vreme ploiasă, curca sălbatică își silește puii să mănînce frunzele unei mirodenii ; un animal mușcat de un șarpe veninos caută și mestecă frunze de șerpar.

Animalul cu febră caută în grabă un loc aerisit, umbrit, lîngă apă și stă acolo liniștit fără a se hrăni, bînd din cînd în cînd cîte puțînă apă, pînă ce își revine. Dimpotrivă, un animal chinuit de reumatism caută locuri însorite, calde și stă acolo pînă îi trece durerea.

Locuitorii din Vermont aplică principiile naturale de păstrare a sănătății și de prevenire a bolilor, principii stabilite pe baza observațiilor asupra animalelor ; ei se conformează acestora fără a încerca să le modifice după vreun capriciu al lor. Așa se face că deprinderile dobîndite în copilărie sînt păstrate toată viața.

Organismul omului are nevoie de ajutor pentru a face față complicațiilor, stressurilor și eforturilor pe care i le impune civilizația modernă. În copilărie sîntem, cît de cît, apărați de către instincte. Dar părăsind lumea copilăriei, sîntem cu toții dispuși să socotim aceste instincte ca demodate. Din fericire, niciodată nu este prea tîrziu să le reînvățăm, observînd modul în care animalele și copiii urmează legile naturii. Urmărind cu atenție albinele, păsările de curte, animalele domestice, se învață din modul lor de viață, se desprind aspectele fiziologiei și biochimiei medicale dincolo de cărțile de medicină. Verificată prin rezultatele constatate la animale, această medicină populară, cre s-a transmis din generație în generație prin viu grai, dă posibilitate unui mare număr de oameni să-și continue activitatea zilnică și să treacă cu bine vîrsta de 70 de ani, păstrîndu-și vigoarea fizică și luciditatea mintală, cu funcțiile digestiei, vederii și auzului bune, evitînd astfel stările neplăcute legate de obicei de bătrînețe.

Cartea de față își propune să discute medicina populară într-o astfel de lumină încît să ofere oricărui cititor posibilitatea de a înțelege mai bine problemele organismului viu. Sperăm să venim în ajutorul omului, socotînd că greutățile pe care le are de întîmpinat în viață pot fi ușurate și că se poate ajunge la ultimii ani ai vîrstei cu mecanismul funcțional încă eficace.

Mediul înconjurător și longevitatea

Medicina populară s-a dezvoltat din îmbinarea mijloacelor curative și preventive ale naturii cu bunul simț și cu situația neplăcută că Vermontul este, din punct de vedere climatic, una dintre regiunile cele mai instabile din lume.

La latitudinea noastră, vânturile predominante sînt cele dinspre vest. Din cele 26 furtuni care traversează Statele Unite în direcția Oceanului Atlantic, 23 trec prin Vermont. În consecință, la noi vremea se schimbă foarte des de-a lungul anului, iar localnicii se află în fața necesității biologice imperioase de a-și adapta continuu organismul la rapidele treceri de la căldură la frig, de la o presiune atmosferică ridicată la una scăzută, la schimbările de umiditate atmosferică și de ionizare a aerului din fiecare anotimp. Fiecare adaptare la climă însemnează de fapt o schimbare în circulația sîngelui. A doua zi, ea poate fi nevoită să acționeze ca termoizolator, să păstreze căldura corpului. Aceste schimbări supun inima și vasele sanguine la mari eforturi.

Medicina populară oferă mijloace care ajută inima, vasele sanguine și circulația sanguină, astfel încît atacurile de cord pot fi evitate; aplicînd aceste mijloace, inima nu se uzează așa de repede și deci viața ei poate fi prelungită.

Inima este motorul mașinii umane. Mușchii corpului, și printre aceștia și mușchiul care constituie inima, au nevoie de zahăr. Urmărind efectul mediului înconjurător, al hranei și al variațiilor de hrană asupra animalelor și oamenilor, se poate constata că inimii nu-i este indiferent dacă primește zahăr natural, sub forma în care se găsește în miere sau zahăr rafinat. Mierea este pentru inimă un aliment de valoare, constituind o sursă puternică de energie.

Cînd lucrează normal, inima este capabilă să pompeze în aortă și artera pulmonară, la fiecare sistolă ventriculară, 70—90 ml sînge. În total, în sînge există cam o linguriță de zahăr. Această cantitate este foarte importantă: dacă s-ar reduce la jumătate, ți-ai pierde cunoștința; dacă ar spori pentru oricît de puțin timp, și-ar face apariția diabetul. Este deci limpede că trebuie să fim foarte atenți la ceea ce oferim organismului nostru ca hrană, pentru a asigura constanța acestei cantități de zahăr în sînge.

Organismul nostru este alcătuit în așa fel încît avem nevoie de zahăr nu numai pentru uzul imediat al inimii, ci și pentru ca o anumită cantitate, mică, să traverseze pereții intestinali. În miere există 2 zaharuri; unul numit *dextroză*, iar altul *levuloză*. Dextroza reprezintă

40⁰/₀ din miere, iar levuloza 34⁰/₀. Dextroza trece cu repeziciune în sînge. Levuloza, absorbită mai încet, este cea care menține concentrația de zahăr în sînge la un nivel constant. Datorită ei, mierea nu ridică nivelul zahărului din sînge peste cel care poate fi folosit de către organism.

În Statele Unite ale Americii, Vermontul este al doilea dintre state ca procent al populației în vîrstă de peste 65 ani. Recent, 40.000 de persoane depășiseră această vîrstă, pe care o ating în fiecare an aproximativ alte 2500 persoane.

Oamenii în vîrstă de peste 70 de ani muncesc ziua întreagă în ferme considerînd acest lucru ceva firesc; se întîlnesc frecvent și persoane în vîrstă de 80 de ani, care iau parte la astfel de munci. Acești oameni din Vermont își păstrează vitalitatea aplicînd legi biochimice și fiziologice pe care le sesizează în natură.

În general, se consideră că durată minimă de viață a unui animal este de 5 ori mai mare decît perioada necesară pentru a ajunge la maturitate. Puiul de găină, care atinge maturitatea la 6 luni, trăiește cu ușurință pînă la 2 ani și jumătate. Cîinele, care devine matur la un an, atinge cu ușurință vîrsta de 5 ani. Vițelul, matur la 2 ani și productiv la 2 ani și jumătate, trăiește 12 ani, iar calul, care devine matur după 4 ani, trăiește 20. Multe alte animale trăiesc și mai mult.

Revenind la om, ce constatăm? Observăm că primii 20 de ani din viață sînt destinați dezvoltării inimii și vaselor sanguine, funcției digestive și eliminatorii, capacității fizice și mintale, instinctului de perpetuare a speciei și de autoapărare.

Conducîndu-ne după „legea animalelor“, regula indicînd 5×20 ani, viața omului ar urma să fie de 100 de ani.

Ori, ce se întîmplă după atingerea vîrstei de 20 de ani?

Deseori constatăm că în timp ce vigoarea mintală continuă să crească, starea fizică începe să se șubrezească. Linia ascendentă reprezentînd vigoarea mintală și esența vieții, și cea descendentă reprezentînd degradarea constituției fizice a omului, se încrucișează la 50 de ani. Pe la 60 de ani, constată deseori el însuși că se află într-o stare de semi-invaliditate, incapabil de a-și desfășura munca în condițiile cele mai bune.

Vermontezii învață să-și mențină puterea de muncă. În loc ca linia ascendentă și cea descendentă amintite să se încrucișeze la vîrsta de 50 de ani, ele ajung să se întretaie abia după vîrsta de 80 de ani. Astfel, omul poate continua să dea randament maxim în perioada dintre 60 și 80 de ani. El își păstrează intacte atît forța intelectuală cît și robustețea fizică, ceea ce-i permite să desfășoare în continuare activitatea profesională, sau — în cazul că iese la pensie — să se bucure de aceasta. Medicina populară urmărește să asigure omului o viață de 5 ori mai lungă decît perioada necesară pentru maturizarea sa, așa cum se întîmplă cu animalele.

Posibilitatea de a prelungi durata vieții peste șaptezeci de ani este pe deplin dovedită de studiile făcute asupra populației rurale. Cu cît am studiat-o mai mult, cu atît m-am convins că între durata vieții și hrana zilnică există o strînsă legătură. Cunoștințele vermontezilor des-

pre hrană nu au fost culese din cârți, ci prin observarea îndeaproape a animalelor din jur, care ne învață că alimentația trebuie să fie bogată în hidrați de carbon — care se găsesc în fructe, frunze, și rădăcini comestibile — și săracă în proteine — conținute în carnea de vită, de pasăre și ouă.

Acești oameni compară corpul cu solul. Gospodărirea inteligentă a solului presupune înțelegerea și aplicarea legilor naturii și o atenție deosebită pentru a-l întreține în bune condițiuni și a-l reface.

Bunul simț, bazat pe principiile înțelepte ale naturii, îi fac să ase-muiască organismul cu o casă și comparația este splendidă. Pentru a o putea locui multă vreme, aceasta trebuie să fie bine întreținută. Eficiența și durata organismului nostru depind deci de selecția judicioasă a alimentelor și a lichidelor consumate ca și a aerului pe care îl respirăm.


Cînd pornim să construim o clădire pentru locuit, comandăm oare pur și simplu orice fel de lemn? Firește că nu. Începem prin a ne da seama că pentru diferitele părți ale clădirii este nevoie de un anumit lemn care să corespundă diferitelor eforturi la care sînt supuse. Pentru pardoseală comandăm brad, pentru tîmplărie comandăm lemn de castan, iar pentru șindrilă avem nevoie de cedru.

Pentru a construi și reface organismul nostru, pentru a-i menține forța și pentru a ne prelungi viața, trebuie să ținem seama de elementele minerale care predomină în corp. Aceste elemente, permanent prezente în organism, îi asigură acestuia o funcționare liniștită, uniformă și continuă, ceea ce „face viața demnă de a fi trăită”. Numărul elementelor minerale incluse în funcționarea organismului uman este unul din miracolele vieții. În afară de argint și aur, participă aproape toate elementele cunoscute.

Pentru aprovizionarea organismului cu elementele minerale trebuitoare, medicina populară recomandă o metodă extrem de simplă: 2 lingurițe de miere și 2 de oțet de mere* într-un pahar cu apă, o dată sau de cîteva ori pe zi, în funcție de durata efortului fizic și intelectual. Acest amestec are un gust plăcut, aromat, asemănător cidrului de mere. Oțetul aduce conținutul de minerale din măr, iar mierea aduce mineralele din nectarul florilor.

* Oțet din cidru de mere: de fapt, în tot restul textului, acest preparat va fi citat ca oțet de mere

Urmărind instinctele animalelor

 mul tinde a fi în permanentă răzvătire față de natură, tinde a se depărta de lumea animală. Dar aceasta are legile ei, aplicabile și omului. Putem studia aceste legi, animalele domestice constituind un bun exemplu. În felul lor, vitele, caii, porcii și alte animale domestice duc o viață tot atât de naturală ca și cele sălbatice care colindă pădurile necălcate de om ; dacă ne dăm osteneala să le studiem, putem trage multe învățăminte. Copiii de la țară știu acest lucru. Cei de la oraș, care nu vin zilnic în contact cu animalele domestice, cresc adesea fără a cunoaște de fel legile animalelor.

Să ne oprim de exemplu la refuzul unui animal de a mânca, atunci când este bolnav. Neatingându-se de hrană, el înlesnește apariția unei noi stări biochimice în corpul său, care îl ajută, grăbindu-i însănătoșirea. Când sîntem bolnavi, temîndu-ne de interpretarea greșită a eventualului refuz, mîncăm deseori hrana ce ni se pune dinainte. Acționăm astfel contrar animalelor. Dar dacă dorim să imităm schimbarea biochimică binefăcătoare din organismul animalului, ar trebui să ne limităm la o băutură acidă, de exemplu mustul de struguri, care conține acid tartric ; sau de afine, care conține acid citric, malic, chinic și acizi benzoici ; sau în fine, sucul de mere, care conține acid malic.

Oamenii au credința că dacă omit o masă li se va întîmpla ceva groaznic. Ei uită că în organismul lor sînt depozitate rezerve pentru cazuri de nevoie și că acesta ar putea să se întrețină fără hrană din afară, pe toată durata unei boli obișnuite. Ei nu-și dau seama că de-a lungul primilor 20 de ani poate fi nevoie de hrană mai multă, pentru că organismul este în dezvoltare. Dar la vîrsta de 25 ani, scheletul, aparatul muscular, sistemul circulator precum și sistemul digestiv și respirator sînt pe deplin dezvoltate. De aici înainte este necesară o hrană selecționată în vererea întreținerii diferitelor sisteme.

Pe la 50 de ani este nevoie să se refacă oarecum organismul : nu mai mîncăm după poftă, ci alegem acele alimente pe care prin instinct le socotim a reprezenta compoziția elementară a corpului uman. Așadar dacă ne gîndim bine, putem reface organismul așa cum am reface o casă.

Să examinăm de asemenea problema dormitului cu ferestrele deschise, fie vară, fie iarnă. În trecut, am învățat că dormitul cu fereastra deschisă tot anul ajută la păstrarea sănătății.

Cu ani în urmă, după ce participasem la un curs ținut la Institutul de tuberculoză Trudeauu, entuziasmat, am început a-mi sfătui pacienții să

doarmă noaptea cu fereastra deschisă, gîndind că în acest fel contribuia la păstrarea sănătății lor. Ulterior, am avut ocazia să examinez 500 de lucrători de la o carieră de granit; erau de 14 naționalități diferite și mulți dintre ei emigraseră în America, aducînd obiceiurile din partea lor. Pentru fiecare trebuia completat un chestionar pe 4 pagini; una din întrebări era următoarea: „dormiți noaptea cu fereastra deschisă?” și apoi „suferiți des de răceală la cap?”

După ce am examinat 100 dintre ei, am observat că cei care dormeau noaptea cu fereastra deschisă sufereau adesea de răceală la cap, iar cei care dormeau cu fereastra închisă, nu. Am ajuns la concluzia că între dormitul cu fereastra deschisă și răceala la cap există o legătură.

Cam în aceeași perioadă am avut în supraveghere medicală și elevii unei școli particulare, care se pregăteau în vederea intrării la universitate. Directorul școlii m-a rugat să studiez cauzele răcelii de care sufereau copiii și care-i făcea să piardă o bună parte din orele de studiu. Printre alte măsuri, s-a pornit și o campanie pentru deschiderea ferestrelor noaptea, socotindu-se că în acest fel se prevenea răceala la cap. S-a constatat că ferestrele rămîneau deschise noaptea în toate camerele, afară de una — o cameră ocupată de 2 băieți de la țară. Cum ei refuzau să doarmă cu fereastra deschisă, i-am întrebat care era motivul. „D-le doctor, mi-au răspuns ei, încercăm să imităm somnul găinii: ea doarme cu ciocul vîrit în pene. Și noi credem că ea știe ce face. Am dori să știm de la dumneavoastră din ce cauză doarme așa”.

Aveam destulă experiență și cunoșteam tendința tineretului de a glumi pe seama generației mai în vîrstă. Însă de data aceasta fusesem luat prin surprindere. „Ei bine, am spus, am să mă gîndesc și de îndată ce voi găsi răspunsul, am să vi-l comunic”. Am început de atunci să urmăresc comportamentul animalelor cînd dorm.

Singurul răspuns la întrebarea copiilor, care pare valabil, este că găina își vîră ciocul în pene pentru ca în timpul somnului să respire aer cald. Aerul este aspirat la suprafața penelor și încălzit în timpul expirației. El nu se răcește înainte ca găina să inspire, astfel încît ea respiră un aer cald cu temperatură uniformă.

Fermierii spun că și vulpea își condiționează la fel aerul pe care-l respiră în timpul somnului. Întinsă pe pămînt, ea își acoperă botul cu coada stufoasă, astfel încît aerul pe care-l inspiră este curat, dar cald. Am observat caii la cîmp, pe vreme rece. Își apropie capetele, unul lîngă altul. După ce expiră, aerul care circulă în jurul capetelor lor nu se răcește prea mult înainte ca ei să inspire din nou. În zilele reci și cu vînt, calul stă cu spatele spre vînt.

Firește, există oameni care se simt foarte bine dormind cu ferestrele deschise tot timpul, chiar în anotimpul cel mai răcoros. Ei sînt la fel ca brazil de pe munte, care îndură intemperiiile și continuă totuși să se dezvolte. Ei sînt excepția de la regulă. În ultimă analiză sîntem însă cu toții supuși legilor care guvernează viața.

Revenind la subiect, să studiem animalele și să observăm ce fac ele. În primul rînd, ele colindă cîmpiile în căutarea hranei, ceea ce înseamnă că merg foarte mult. Animalul tînăr este extrem de activ. Câțelii și pisoii sînt mereu în mișcare: aleargă, se cațără, se încaeră, sînt

în continuă căutare. Odată cu trecerea anilor, activitatea organismului este îndreptată spre căutarea hranei și spre apărarea sa și a descendenților împotriva dușmanilor. Dacă am lua exemplul animalelor, ar trebui deci să mergem mai mult pe jos. O ocupație ideală ar fi grădinaritul, pentru că aceasta solicită organismul omului întocmai cum străbaterea câmpiilor în căutarea hranei solicită organismul animalului.

Din observarea animalelor aflăm că originea clipelor de repaus a fost odihnirea organismului pentru ca acesta să poată fi pregătit pentru căutarea hranei sau pentru lupta de apărare. Aflăm de asemenea că blana animalului se îndește odată cu apropierea vremii reci, iar când se apropie lunile calde, se rărește. Și noi la fel, ne schimbăm îmbrăcămintea odată cu schimbarea anotimpurilor.

Odată cu aceste schimbări și organismul necesită adaptări; instinctul, care nu dă greș, obligă animalele să-și schimbe hrana.

Trăind în libertate, toată hrana pe care o întâlnesc este brută. Ele nu sînt pretențioase și o acceptă ca atare. De exemplu, toate păsările știu din instinct că pentru formarea cojii oului au nevoie de var: le putem vedea deseori în perioadele de împerechere în locuri unde se găsesc crustacei sau moluște. Ele urmează deci îndreptarul naturii pentru a obține calciul de care au nevoie.

Sporirea fertilității pe cale naturală

Uneori este greu să pricepem că noi am fost cândva niște particule microscopice. Oliver Wendell Holmes obișnuia să spună că viața individului începe cu 100 de ani înainte ca el să se nască. Existența noastră din punct de vedere fiziologic nu începe cu nașterea, ci ea datează cu 9 luni înainte de venirea pe lume. Particula care este începutul nostru ajunge la viață prin hrănire. Ea are nevoie de adăpost, căldură constantă, de eliminarea substanțelor de prisos și de o mamă sănătoasă care să consume alimente sănătoase pentru a-i asigura fătului un început bun.

Un bun grădinar învață curînd că solul are nevoie să fie îmbogățit cu azot, fosfor și potasiu. Azotul ajută la dezvoltarea frunzelor; fosforul la formarea florilor; iar potasiul întărește rădăcinile și tulpina. Lipsa oricăruia dintre aceste elemente face ca planta să sufere.

Tot așa se întîmplă și în cazul cînd din alimentația zilnică a viitoareii mame lipsesc unul sau mai multe dintre mineralele de care are nevoie în perioada de sarcină; formarea organismului fătului va suferi.

Orice mamă dorește să dea naștere unui copil viguros, robust. Ea dorește de asemenea ca nașterea să dureze puțin, să fie ușoară și după aceea să-și recapete puterile repede. Aceasta este o moștenire din starea primitivă a omului. Viața de trib impunea o deplasare continuă și nu era timp de așteptat femeile care se ridicau și se deplasau cu greutate.

În zilele noastre, modul de alimentație constituie un factor important pentru a asigura o naștere ușoară și refacerea rapidă a puterilor mamei. Pîinea și făinoasele trebuie înlocuite cu mămăligă și în general cu mălai sau cu pîine de secară. Laptele formează în stomac un cheag, motiv pentru care trebuie înlocuit cu brînză, care nu dă loc la astfel de transformări. Carnea de vită, de miel sau de porc, trebuie înlocuită cu pește și alte produse marine, sau cu alte produse animale ca: ficat, inimă, rinichi și alte organe. Zahărul trebuie înlocuit cu miere. Hrana zilnică trebuie să includă salată de legume, de crudități în general și un ou. Salatele de legume și zarzavaturi furnizează minerale de importanță vitală, iar oul conține toate elementele care ajută la formarea fătului și este deci și pentru om un aliment complet. Ficatul consumat o dată pe săptămînă constituie un aliment de bază, un aliment de „depozit”; în lipsa lui, echivalentul pentru rația zilnică se poate găsi în 1 sau 2 felii de lebervurșt. Carnea de pasăre trebuie consumată rar; nucile, dimpotrivă. Portocalele și greffruturile, ca și sucurile de citrice

trebuie înlocuite cu cele de struguri, mere sau afine, toate acestea constituind surse principale de minerale necesare dezvoltării fătului.

În ceea ce privește mierea, aceasta nu este numai un aliment excelent, ci și un produs natural cu certe calități terapeutice. Ea împiedică fermentația în tractul gastrointestinal și se absoarbe repede. Mierea conține elemente importante pentru refacerea singelui. Avînd un ușor efect laxativ, previne de asemenea constipația și pentru că este și un calmant, contribuie la asigurarea unui somn adînc și odihnitor. Revenind la alimentele care contribuie la dezvoltarea fătului: 2 lingurițe de miere, luate fie ca îndulcitor, în hrană, fie ca atare, contribuie la dezvoltarea acestuia, asigurîndu-i un sistem nervos excelent.

Cît despre acizii de care are nevoie, se poate spune că viitoarea mamă îi are din abundență. Natura este foarte generoasă și distribuie din plin aciditate în hrana produsă de pămînt. Dacă se întîmplă să lipsească fructele de orice fel și frunzele — sursă principală de acizi — ei bine, deficiența poate fi compensată de o linguriță de oțet de mere într-un pahar cu apă, luată dimineața imediat după sculare. De obicei se evită astfel sau se pune capăt oricăror indispoziții matinale. Peste zi trebuie luat un pahar de suc — de afine, de mere sau de struguri.

Dacă viitoarea mamă are grijă să-și asigure zilnic elementele prescise de natură însăși, poate spera să constate la nașterea copilului său că: acesta va avea pe cap atît de mult păr încît va trebui tuns chiar în ziua nașterii; unghiile lui vor fi tari și destul de lungi și poate va fi chiar nevoie să-i fie tăiate; va avea o musculatură așa de puternică încît va ridica singur capul de pe pernă înainte de a atinge vîrsta de o săptămînă; pe măsură ce se dezvoltă el va prezenta o coordonare perfectă între creier și mușchi; ea însăși va avea lapte din abundență, putînd să-și alăpteze copilul; acesta va avea o digestie și o excreție normală; conformația feței lui va fi armonioasă, maxilarul și mandibula în formă de potcoavă, fiecare dinte avînd loc să crească normal, nu unul peste altul.

Dar cea mai importantă constatare va fi aceea cu privire la inteligența copilului. Cînd va veni timpul să meargă la școală, mama va fi încîntată.

Dinții copilului apar, indiferent dacă mama a respectat sau nu regimul alimentar indicat. Dinții, deja formați în timp ce copilul se află în pîntecele mamei, se găsesc la naștere în gingii. Cînd apar, ei vor face dovada dacă sîngele mamei a primit sau nu hrana corespunzătoare. Dacă regimul alimentar prenatal este corespunzător, hrănirea mai precară de după naștere nu-i va zdruncina prea mult organismul. Începutul perfect este de neînlocuit, dar din păcate, în condițiile civilizației moderne, el lipsește deseori.

Perioada de gestație a vacii și aceea a femeii prezintă o serie de elemente comune. De fapt, multe dintre leacurile pe care le administrez femeilor gravide și copiilor sugari sînt rezultatul observațiilor mele făcute pe vaci. Îmi aduc aminte de o fătare rapidă, pe care am consta-

tat-o în curtea unui fermier ; el aplicase recomandarea mea de a suplimenta hrana vitelor cu o rație zilnică de oțet de mere.

Stam de vorbă amîndoi în grajd, cînd fermierul a privit afară și mi-a atras atenția asupra unei vaci care se pregătea să fete. Și-a închipuit că va avea timp să termine curățenia în grajd și să se ducă la ea după aceea. Dar după cîteva minute, vaca era deja pe picioare, cu vițelul lîngă ea și venea spre grajd. Pielea vițelului era acoperită de pîrdes și picioarele erau puternice ; pe scurt, o mică creatură perfectă.

Reflectînd asupra corpului uman, ajungem să înțelegem că semnele de sănătate ca și cele de boală pot fi urmărite pînă în cele mai mici elemente ale sale, adică *celulele*. Corpul este construit din miliarde de organisme microscopice, numite *celule*. Acestea sînt de diferite categorii. Există celule fixe, cum sînt cele musculare, cele nervoase și cele osoase ; apoi un număr foarte mare de celule care străbat tot corpul, cele mobile ale singelui. Fiecare celulă are o misiune precisă în întreținerea și bunăstarea corpului ca unitate.

Toate celulele corpului trebuie să trăiască într-un mediu lichid, numit mediu intern, cum e singele, limfa etc. Deoarece toate celulele sînt înconjurate de lichid, iar lichidul se află în continuă mișcare, niciodată 2 celule nu se pot găsi atît de aproape una de alta încît să-i oprească cursul. Lichidul ajunge în același fel la toate celulele, indiferent de situația acestora în corp. Prin arterele care pornesc de la inimă, singele este transportat la toate țesuturile corpului. Arterele se ramifică treptat în vasele de calibru din ce în ce mai mic, pînă ce devin foarte fine, niște canale subțiri numite capilare. Acestea sînt atît de numeroase încît este imposibil să înțepi un punct al corpului cu cel mai fin ac fără să rupi unul sau mai multe dintre ele.

Fiecare celulă preia din lichid hrana și oxigenul de care are nevoie pentru a-și întreține viața și eliberează în acesta toate deșeurile rezultate din activitatea ei. Lichidul trebuie să circule continuu ; în caz contrar, celulele s-ar putea atrofia și chiar ar muri, nu numai din lipsa de hrană și oxigen, ci pentru că ar fi sufocate de substanțele toxice rezultate din funcționarea lor.

Medicina populară socotește că boala începe atunci cînd legile fundamentale ale vieții sînt nesocotite. Cu alte cuvinte, medicina populară pune la baza sănătății sau a stării de boală modul de nutriție a celulelor organismului.

Boala nu vine neprovocată, ca hoțul noaptea. Înainte de a putea să atace, să se înmulțească, să se dezvolte și să distrugă, microorganismele nocive trebuie să pătrundă în celule. Așadar primul lucru pe care trebuie să-l facem cînd se declară boala este să venim în ajutorul celulelor corpului. Una dintre metode constă în sporirea rației de lichide cu reacție acidă cum ar fi sucul de mere, de afine sau de struguri ; medicina populară ține seama de faptul că acidul subțiază lichidele din corp și le menține în această stare, în timp ce lichidele alcaline le îngroașă, îngreunînd circulația. O altă metodă constă în activarea intestinelor printr-un purgativ, și a pielii prin transpirație.

Aplicațiile legilor naturii pentru asigurarea condițiilor corespunzătoare dezvoltării organismului sînt nenumărate. Am ales cîteva exemple de acest fel.

Intr-o vreme, aveam în grijă o cireadă de 54 vaci de lapte. Proprietarul afirma că 23 dintre ele nu vor avea viței : unele erau sterpe de mai bine de un an și deveniseră un fel de „pensionare” — ceea ce îi dădea peste cap producția de lapte. De aceea îmi și ceruse să-l ajut.

I-am propus să adauge în cele 2 tainuri din rația zilnică administrată fiecăreia dintre cele 23 de vaci cîte 60 g oțet de mere ; același regim a fost aplicat și taurului cirezii. Oțetul de mere conține potasiu și o serie de alte minerale. Acesta era introdus în hrana animalelor pentru a provoca intrarea în călduri a vacilor, așa încît după montă să rămînă gestante și să fete în mod regulat viței.

Administrarea rației cu oțet a început la 1 noiembrie. Pînă la sfîrșitul lunii februarie din anul următor, toate cele 23 de vaci erau gestante și la timpul potrivit au dat naștere unor viței sănătoși și puternici care s-au sculat în picioare după 5 minute de la naștere, iar după o jumătate de oră sugeau. Toți vițelii aveau părul des și picioarele solide. Dar înainte de toate, erau vioi și s-au deprins singuri să bea din găleată, eliminînd necesitatea de a-i învăța.

Iată o altă experiență, tot atît de interesantă. Un prieten dentist creștea cîini boxer ; el avea o listă întreagă de amatori, dar se afla într-o situație dificilă, deoarece — deși avea 5 cățele — în ultimul an, fătase numai una.

Bazîndu-mă pe principiile medicinei populare, am socotit că situația se datora lipsei de potasiu și de alte minerale ; în consecință, am propus ca o dată pe zi să se adauge la rația de hrană a fiecărei cățele cîte o lingură de oțet de mere.

Era tocmai iarnă și după o lună, prietenul meu a avut dovada că oțetul de mere produsese o modificare chimică în corpul cățelelor ; urina lor nu mai păta zăpada în galben, ci rămînea incoloră. În anul următor, toate cele 5 cățele au fătat căței sănătoși și viguroși. Metoda dăduse rezultate excelente.

Am făcut mai sus afirmația că mijloacele care se aplică animalelor se aplică tot așa de bine și oamenilor. Un prieten medic mi s-a plîns că nu avea copii, deși era căsătorit de 7 ani. Atît el cît și soția începuseră să se resemneze. Totuși deoarece amîndoi erau sănătoși, nu-și puteau explica lipsa copiilor.

Le-am propus ca amîndoi să înlocuiască produsele și preparatele din grîu cu cele din porumb și ovăz, mălai copt și piine de secară. În loc de zahăr, au folosit mierea. În locul citricelor, ca portocale și grep-fruturi, au folosit mere, struguri și afine. La fiecare masă luau amîndoi cîte o linguriță de miere și 2 lingurițe de oțet de mere diluate într-un pahar cu apă. Această cură de potasiu a fost încununată de succes ; soția a rămas gravidă și la termenul normal a născut un copil sănătos și robust.

Factorul etnic

Preocuparea față de diferitele caracteristici rasiale ale oamenilor se integrează firesc în medicina populară. Aceasta pornește de la interesul pentru îngrijirea și hrănirea diferitelor soiuri de animale. În Vermont există cîte 3 capete de vite pe cap de locuitor. Vitele sînt de rasă Holstein, Jersey, Guernsey sau altele. Dar fermierul știe că rasele Guernsey și Holstein nu pot fi hrănite în același fel și că rasa Jersey de asemenea necesită o anumită alimentație. Nevoia îl obligă să învețe caracteristicile rasei căreia cireada lui îi aparține și să țină seama de acestea, pentru ca cireada să fie rentabilă.

După cum fermierul adaptează rația zilnică de hrană cerințelor rasei respective, tot astfel și medicina populară pleacă de la principiul că individul trebuie să urmeze felul de hrană specific tipului etnic căruia îi aparține. Se face un pas important în prevenirea bolilor, deoarece celulele organismului primesc astfel hrana pe care o pot utiliza în condițiile cele mai bune.

De la plante învățăm că apartenența la specie se concretizează în caracteristici fizice. Să luăm de exemplu cactusul. Identificăm această plantă după anumite caracteristici fizice dezvoltate de-a lungul numeroaselor generații. Ea are o rezistență naturală pentru căldură, reține umiditatea și se dezvoltă în condiții de mediu pe care strămoșii săi au învățat să le exploateze în folosul lor. Aceleași condiții nu ar fi deloc bune pentru roșii sau „Piciorul cocoșului” de exemplu.

În Europa, există 3 tipuri rasiale : nordic, alpin și mediteraneean. Cuvîntul nordic înseamnă din nord. Nordicii ocupă cea mai mare parte a regiunii de nord, trăind pe coasta de nord a Europei, unde timp de mai multe luni pe an nu există vegetație. De aceea nordicii consumă în mare măsură pește, aproape de 10 ori mai mult decît carne. În ceea ce privește zarzavaturile, cultivate curent în altă parte, ei folosesc în mare măsură algele aduse de valuri la țărm și lichenii culeși de pe stînci.

Cea mai izbitoare caracteristică fizică a nordicilor este culoarea blondă, de o intensitate pe care nu o mai întîlnim la nici o altă rasă. Nordicii sînt în general înalți, cu ochii verzi, cenușii sau albaștri, părul blond sau castaniu deschis, nasul fin, pielea foarte albă și sînt dolihocefali*.)

*) Particularități constituționale privind configurația craniului : dolihocefal — diametrul antero-posterior mai mare decît diametrul latero-lateral ; brahiocefal — diametre egale.

Cei care trăiesc în regiunile de nord și doresc și pot să urmeze felul de hrană al acestei rase vor constata că sînt mai sănătoși, se îmbolnăvesc mai rar, dinții li se strică mai puțin și își recapătă forțele mai repede. Dar în hrana lor pîinea și alte preparate din grîu sînt înlocuite cu pîinea de secară. În loc de zahăr, mîncarea se îndulcește cu miere. Carnea de vită, de miel și de porc este înlocuită cu produsele oceanului, adică cu pește, crustacei, moluște etc. Pentru a compensa lipsa de zarzavaturi, în farmacii se pot cumpăra tablete din extract de alge, purtînd chiar denumirea de tablete de alge (*Klep tablets*). Ele conțin toate cele 45 minerale care intră în compoziția algelor. O astfel de tabletă luată zilnic furnizează conținutul de minerale pe care organismul nordic a fost obișnuit să le primească de-a lungul secolelor.

Tipul alpin are ochii cenușii, părul castaniu sau negru și craniul rotund, cu tendința de brahicefalie. Hrana lor este alcătuită din produse agricole și carne pe care o procură din vînat și de la turmele de oi și cirezile de vite.

Tipul mediteranean are ochii negri, pielea pigmentată, părul negru și sînt dolihocefali. Se hrănesc cu tot felul de alimente, ca : produse marine și oceanice, produse lactate, cereale și fructe. Constituției lui i se potrivesc mai degrabă preparatele pe bază de porumb, struguri și mustul de struguri.

Toate animalele, inclusiv omul, au capacitatea de a se adapta la condițiile de mediu ; dar aceasta nu se realizează în una, două și nici chiar în mai multe generații. Trebuie să recunoaștem că în timpurile din urmă alimentația a suferit mari schimbări la aproape toate popoarele. Dezvoltarea mecanizării și a transporturilor a dus la extinderea considerabilă a suprafețelor cultivate și în consecință a surselor disponibile de hrană. Acest fapt, ca și progresele făcute în direcția combaterii epidemiilor, au dus la o sporire importantă a populației. Caracterul alimentației s-a schimbat de asemenea : de la produsele mării s-a trecut la produsele agricole. Această schimbare prezintă importanță mai ales pentru nordici.

Așa cum pentru cultivarea diferitelor soiuri de plante este nevoie de anumite condiții specifice, tot astfel și oamenii au nevoie de condiții specifice. Anumite cereale pot fi cultivate numai pe terenuri virgine, nu și pe un sol demineralizat. Unii fermieri se orientează în acest caz spre alte culturi, care au nevoie de alte minerale, diferite de primele. Dacă în loc de a fi lucrat rațional, solul este degradat și mineralele pierdute nu sînt înlocuite, el nu va mai putea asigura rentabilitatea nici unei culturi ; astfel, la miile de ferme părăsite de-a lungul țării, se vor adăuga și altele.

Analiza cantitativă a alimentelor indică diferențe mai cu seamă sub raportul elementelor minerale. O asemenea deosebire se constată mai ales între produsele marine și cele agricole. Din cauza precipitațiilor atmosferice, o mare parte din substanțele minerale ale solului sînt duse în mare. Fenomenul este valabil mai ales pentru mineralele mai solubile și sărurile lor. Deosebirea ar fi și mai evidentă, dacă solul nu ar fi per-

manent refăcut prin dezintegrarea rocilor. Sărăcirea solului este accelerată dacă acesta este cultivat an de an fără înlocuirea mineralelor, prin îngrășămintele.

Tipurile constituționale se pot clasifica după criteriile somatice, nervoase și chimice.

Din punct de vedere *somatic*, distingem 3 tipuri : zvelt (*leptosom*) intermediar(*mediosom*) și masiv (*picnic*.)

Tipul zvelt (*leptosom*) are un schelet ușor. În general individul este sau mic și delicat, sau înalt și subțire. De obicei, are brațele și picioarele lungi, iar fața îngustă. Nu prea are grăsime suplimentară. Pielea este de obicei moale și subțire. Pe cap are păr din abundență, pe care adesea îl păstrează toată viața.

Tipul intermediar (*mediosom*) este deseori denumit tip *normal*. Constituția corpului lui este între tipul zvelt și cel masiv (*picnic*).

Tipul robust (*picnic*) este mai masiv. Oasele lui sînt mai mari și mai solide. Mușchii, de asemenea. Pielea este în general mai groasă. Pe cap are păr mai puțin și deseori îi cade de timpuriu. De asemenea, corpul prezintă adesea un exces de grăsime. Gîtul este scurt și gros în raport cu trunchiul, iar umerii sînt largi și pătrați. Privit în ansamblu, omul este lat și relativ scund. Are pieptul bombat, brațele și picioarele scurte, iar fața lată și rotundă.

Medicina populară a adunat unele observații interesante asupra tipului zvelt și tipului robust :

În general, individul de tip zvelt se îmbolnăvește primăvara. În această epocă a anului el trebuie să acorde o atenție deosebită rației sale de hrană zilnică. Trebuie să doarmă suficient noaptea și să încerce a-și limita activitatea zilnică. Dacă obișnuiește să se supună anual unui examen medical, se recomandă să facă acest consult primăvara.

În schimb, tipul robust se îmbolnăvește de obicei toamna. El trebuie să ia aceleași măsuri de precauție în acest sezon.

Odată cu înaintarea în vîrstă, indivizii de tip robust, lați în spate, slăbesc mai brusc decît cei de tip zvelt : în tinerețe, mecanismul organismului lor este foarte eficient și în formă, dar după 50 de ani apare uzura.

Dimpotrivă, tipul zvelt poate porni în viață mai greoi, dar ajunge la capăt în condiții foarte bune. Deseori, el se bucură de o sănătate excelentă după vîrsta de 50 de ani și este satisfăcut de puterile și sănătatea sa, pînă tîrziu în viață.

La tipul robust, tensiunea arterială este în general mai ridicată decît la tipul zvelt. În localitatea noastră, tensiunea arterială este de obicei mai ridicată în lunile reci, cînd corpul încearcă să se izoleze el însuși împotriva frigului, deplasînd o cantitate mai mare de sînge dinspre periferie spre interiorul corpului.

După ce am examinat corpul în ansamblu, este util să studiem dimensiunea urechilor. În general, individului cu urechile mari îi plac zarzavaturile și alimentele cu aspect voluminos. Individul cu urechile

mici preferă carnea și alimentele mai concentrate. Firește că nu este o regulă, dar această corelație se întâlnește destul de frecvent pentru a putea servi ca orientare atunci cînd sfătuim un pacient cu privire la regimul alimentar.

Oamenii care au avut posibilitatea să observe animalele sălbatice domestice au învățat că, atît la animale cît și la oameni, tipul constituțional poate fi imprimat de părinți, prin alimentația zilnică a acestora și mai cu seamă a mamei. O anumită alimentație este destinată formării unui cal de curse și o alta unui cal de tracțiune. În funcție de alimentație, noul născut poate fi subdezvoltat sau dezvoltat peste normal. Un fond ereditar excelent poate fi deviat printr-o alegere necorespunzătoare a hranei, cu consecințe ireparabile.

Cele 2 diviziuni ale sistemului nerov vegetativ, *simpaticul* și *parasimpaticul*, pot fi comparate cu cele două manete cu care controlăm puterea unui motor. Prin alimentație, părinții pot defini viitoarea dominantă a sistemului nerov vegetativ al copilului la : *componenta simpatică* sau *parasimpatică*.

În situații critice intră în funcțiune o serie de schimbări menite de a face organismul mai activ. Pentru a face față stării de alarmă, este nevoie de o acțiune foarte energică. Printre schimbările care au loc se înscriu : încetarea activităților tubului digestiv ; deplasarea singelui de la organele abdominale spre cele esențiale efortului muscular ; contracția mai puternică a inimii ; eliberarea din splină a unor contingente mărite de corpusculi sanguini : respriație mai adîncă ; dilatarea bronhiilor ; înlăturarea rapidă a oboselii musculare ; mobilizarea zahărului în circulație.

Teama, neliniștea, îngrijorarea inutilă, mediul neprielnic, necazurile, scăderea bruscă a temperaturii atmosferice sau anumite alimente solicită de asemenea mecanismele nerovase, endocrine și chimice din corp, care-l pregătesc pentru diferitele grade de efort. Cînd acești factori continuă să țină zi de zi organismul mobilizat pentru a face față situației critice, celulele acestuia sînt lipsite de hrana și energia necesare pentru realizarea rezervelor din corp.

Pe individul venit pe lume cu un motor funcționînd la viteză mare, medicina populară îl ajută să-și poată trăi viața cu folos și plăcere. Ea ne învață cum să reducem viteza motorului, cum să rezistăm, printre altele, la schimbările caracteristice ale vremii din mediul în care trăim și care ne suprasolicită organismul.

Prima învățătură este în legătură cu alimentația zilnică. Se impune eliminarea imediată a alimentelor care provoacă reacția alcalină a urinei : această reacție apare cînd motorul uman funcționează cu viteză mare. Alimentele pe bază de grîu trebuie evitate și folosite în schimb mălaiul copt, franzeluțele de făină de porumb, floricelele de porumb și porumbul murat. Se recomandă deci ca pe masa noastră să fie cît mai multe preparate din porumb. În loc de zahăr trebuie folosită mierea. Și pen-

tru că portocalele și grepfruturile sau sucul lor provoacă o reacție alcalină nedorită în urină, și ele trebuie înlocuite — cu struguri, mere și afine sau sucul acestora.

Să ne obișnuim să mâncăm mai puțină carne și mai mult pește și alte produse marine, pentru că acestea acționează ca un tonic. Să observăm de exemplu ce bine dormim după ce mâncăm seara pește sau crustacei.

Trebuie să ne asigurăm rația zilnică de acizi organici pentru a preveni creșterea reacției alcaline a singelui produsă de funcționarea intensă a motorului nostru. În acest scop, dimineața la sculare, putem lua două lingurițe de oțet de mere diluate într-un pahar cu apă; îl bem încet, în timp ce ne îmbrăcăm.

Băuturile reci trebuie evitate, dar nu cele calde. Să încercăm a ne aminti că factorul căldură este un calmant pentru organism. Există numeroase mijloace pentru a obține căldura de care organismul are nevoie: băile de soare, băile la picioare, timp de 20 de minute înainte de culcare (care au efect calmant concretizat într-un somn adânc), perna electrică așezată pe spătarul saunului pe care stăm, pînă ce corpul se încălzește. În fine o ultimă metodă constă în învelirea cu o pătură termoelectrică pe timpul somnului.

Experimentînd metodele medicinei populare de schimbare a ritmului de funcționare a motorului uman, aflăm cu timpul care dintre acestea este cea mai indicată pentru fiecare dintre noi.

Din punct de vedere clinic, putem deosebi două tipuri comune:

Se vorbește curent despre *Tipul comun minus*, reprezentat de individul ale cărui date clinice sînt în majoritate sub ceea ce se consideră normal. Aceste date sînt: bătăile pulsului, ritmul respirației, temperatura individului sănătos și tensiunea arterială.

Termenul de *tip comun plus* este constituit de indivizii ale căror date clinice stabilite de medic sînt normale.

Nici un individ nu se încadrează exact în tipul obișnuit *plus* sau în tipul obișnuit *minus*. De obicei proporția de încadrare este de 75%. Dacă datele la care ne-am referit corespund unui anumit tip în proporție de 60—80%, se consideră satisfăcătoare pentru încadrarea individului ca atare.

Tipul obișnuit *minus* se caracterizează prin următoarele: în prima parte a vieții, pînă la 25 de ani, individul este foarte energic: poate începe activitatea dis-de-dimineață și o continuă pînă tîrziu noaptea fără semne de oboseală; după o reuniune sau o seară de dans prelungită, a doua zi nu simte nici o oboseală; după odihna de noapte se trezește a dimineața următoare refăcut, odihnit, gata să reia activitatea cu plăcere; cei care lucrează alături de el nu-și aduc aminte să-l fi văzut obosit vreodată.

Dar cu trecerea anilor, dacă acesta nu respectă alimentația corespunzătoare tipului său specific, vine vremea cînd începe să constate că după o zi de muncă se simte obosit; somnul înlătură oboseala, dîndu-i posibilitatea să reînceapă munca, dar seara se simte din nou obosit; mai tîrziu somnul de noapte nu mai înlătură oboseala, așa încît constată

că începe ziua următoare obosit. Apoi simte o permanentă oboseală ; activitatea de peste zi încetează să-i mai facă plăcere ; își pierde întrucâtva avântul și inițiativa și începe să simtă nevoia unui repaus relativ îndelungat pentru a se simți din nou bine.

Dar deși se simte obosit fizicește, nu pare a suferi niciodată de oboseală intelectuală. Dacă stă pe scaun sau se întinde să se odihnească, răsfoiește o gazetă, o revistă sau o carte ca să dea de lucru intelectului. În general nu are timp morți în activitatea intelectuală. Dar orice efort fizic suplimentar celui impus de activitatea zilnică obișnuită îl enervează, deoarece îl obosește în loc să-i îmborsățească puterile fizice și intelectuale. În ziua următoare unui astfel de efort fizic, constată că mintea nu-i este limpede.

Exercițiul ideal pentru tipul obișnuit *minus*, dacă simte nevoia de mișcare, este munca în grădină. Aceasta nu se termină niciodată ; ea întreține interesul intelectual și satisface nevoile de ordin fizic. Oamenii care aparțin acestui tip au nevoie în special de o relaxare intelectuală, care se realizează cel mai bine prin practicarea uneia sau mai multor ocupații secundare plăcute, care nu necesită multă muncă fizică. Muzica, filatelia, pictura, desenul, croșetatul, împletitul, broderia sau prelucrarea lemnului sau a metalului pot oferi o satisfacție interioară care să-l facă a relua munca din ziua următoare reconfortat atât intelectual cât și fizic. Indivizii aparținând tipului obișnuit *minus* sînt foarte sensibili la schimbarea preocupărilor intelectuale. Pe măsură ce anii trec, constată adesea că dacă se simt obosiți fizicește și intelectual, vizionarea unui film, citirea unei cărți interesante, privirea la televizor, o scurtă plimbare cu mașina sau timpul petrecut într-o ocupație interesantă și plăcută îi reconfortează — tot așa cum exercițiul fizic reconfortează pe cei care aparțin tipului opus.

Cînd se simt bine, aceste persoane au un somn adînc, odihnitor. Nici zgomotele din casă, nici tunetele și nici trecerea mașinilor pe stradă nu le trezesc. Cînd nu se simt bine, au un somn ușor. Se trezesc adesea între miezul nopții și trei dimineața și readorm cu greu.

Timpul de la ora șase pînă la ora zece dimineața trece mai greu decît de la șase după-masă pînă seara. Cînd vine vremea de culcare, deseori nu au somn, se simt bine și vor mai degrabă să continue activitatea decît să se culce. A doua zi se trezesc cu migrenă care, în general, dispare pînă pe la 10 dimineața. Dacă nu trece, ci devine o veritabilă durere de cap, ziua este irosită și persoanele în cauză evită pe cît posibil munca pe care o au de efectuat. Uneori simt o durere în partea posterioară a capului și au senzația de strîngere în ceafă. Alteori au mîncărimi ale pielii capului care pot fi potolite prin fricționare. Se poate să fie deranjate și de mîncărimi la nas, ceea ce le face să-l fricționeze continuu pentru a le înlătura. Pot avea de asemenea și mîncărimi pe corp, care uneori sînt foarte puternice.

Aceste persoane au senzația de frig în extremități, care le amorțesc ușor. Dacă stau picior peste picior, în scurt timp simt că le amorțesc. Dacă dorm cu brațele încrucișate, indivizii aparținând acestui tip se trezesc peste noapte cu mîinile amorțite și simt nevoia să le frece pentru

a le readuce la starea normală. Uneori pot simți chiar dureri în mâini și picioare.

Nu le plac temperaturile extreme. Pe vreme rece, nu le place să iasă din casă pentru mai mult timp decît este absolut necesar, deoarece corpul lor se adaptează greu la temperaturile scăzute. Iar dacă ies totuși din casă, aceste persoane sînt foarte grijulii în a se îmbrăca bine pentru a-și păstra picioarele și mâinile calde și a evita durerile pe care le încearcă atunci cînd simt frigul. Pe de altă parte, cînd mercurul termometrului se ridică în lunile de vară, ajungînd pînă la 32°C sau mai mult, aceleași persoane se simt pur și simplu obosite și nu mai au chef să lucreze. Ele se simt bine cînd temperatura este fie moderat caldă, fie moderat rece. Dacă însă ar fi obligate să aleagă între vreme foarte caldă sau foarte rece, acestea o preferă pe cea din urmă, deoarece suportă mai bine frigul decît căldura.

Nu le plac temperaturile extreme nici în alimentație. Deși unora dintre indivizii aparținînd acestui tip le plac alimentele fierbinți, majoritatea le preferă doar calde. Nu le plac însă nici alimentele reci. Cînd li se servește o supă fierbînd, de obicei așteaptă pentru a se răci puțin.

Deși pot mânca alimentele imediat scoase din răcitor, în general nu le preferă astfel. Mănîncă înghețată încet, într-un timp mai lung decît alții care consumă aceeași cantitate și le place să o încălzească puțin în gură înainte de a o înghiți. Pot bea apă cu gheață, dar o preferă pe aceea de la robinet.

Deși nu suferă prea des de răceală, atunci cînd o contractează, aceasta se localizează la piept și durează multă vreme. Cînd sînt obosiți, acest lucru se observă după voce. Ei constată că trebuie să facă un efort mai mare pentru a vorbi, pentru ca vocea să pară așa cum este de obicei. Cei care îi cunosc bine pot spune cu ușurință cînd sînt obosiți — după voce, pentru că aceasta nu mai este clară.

Deseori acești indivizi sînt înclinați spre irascibilitate; uneori au perioade de amețeli și simt adesea o jenă în partea dreaptă sub coaste. După masă nu rîgîie, fără un motiv vizibil. Alteori (cam la o oră după masă) au senzația unor arsuri în stomac. Din cînd în cînd au senzația de balonare și simt nevoia să-și deschidă îmbrăcămîntea în jurul taliei. Dacă nu și-au obișnuit intestinele pentru scaun la anumită oră, suferă adesea de constipație.

Dacă medicii pe care i-au consultat din cînd în cînd au pus accentul mai mult pe intervențiile chirurgicale, aceste persoane au suferit probabil una sau mai multe operații: de exemplu la nas, operația pentru înlăturarea amigdalelor, extirparea apendicului sau extirparea vezicii biliare.

În general, indivizii aparținînd tipului obișnuit *minus* trăiesc mult, de obicei peste 80 de ani. Se poate ca în ascendența lor unul sau mai mulți indivizi să fi atins, sau chiar să fi depășit, vîrsta de 90 de ani.

De obicei, aceștia au în viață perioade bune, dar perioadele neplăcute predomină. Cînd au o zi bună, se simt minunat și se gîndesc ce trebuie să facă pentru a se simți bine tot timpul.

Această categorie de indivizi trebuie să dea atenție la o serie de probleme în legătură cu hrana.

Astfel, zahărul nu le furnizează energia de care au așa de mare nevoie pentru munca de fiecare zi. Înlocuit cu miere, aceasta redă forțele necesare. Practic ei pot suporta zaharurile așa cum se află în miere, *dar nu pe cel industrial*. Mierea nu trebuie prelucrată de organismul uman : ea a fost deja *invertită* de către albină. Luînd cîte 4—6 lingurițe de miere pe zi, între diferitele mese, este suficient. Urmînd această prescripție, ei vor constata că sînt mai puțin nervoși și că au un somn mai bun noaptea. Mierea este un laxativ ușor și dacă se ia în cantități mai mari, acest efect nu va întîrzia să se arate. Dar trebuie stabilită o anumită cantitate și administrată zilnic.

Aceste persoane nu suportă bine preparatele din făină albă : în general le provoacă tulburări stomacale, gaze, adesea arsuri după mese și constipație — ceea ce duce la modificarea orarului intestinelor. În general, acest tip de oameni suportă bine preparatele pe bază de porumb și secară, dar nu digeră prea bine preparatele din făină de grîu.

Trebuie să fie atenți la rația de proteine conținute în : carnea de vită, lapte, ouă, nuci, legume, carnea de pasăre, de pește și alte produse oceanice. Proteinele au rostul de a repara țesuturile uzate sau deteriorate în cursul activității zilnice. În organismul uman nu există tendința de acumulare de proteine așa cum se fac rezerve de grăsimi și de hidrați de carbon. Astfel, surplusul de proteine neconsumat în refacerea țesuturilor trebuie eliminat.

În cazul unor afecțiuni ale căilor respiratorii, răceli frecvente la cap, bronșită sau gripe întîmplătoare, sinuzite sau pneumonii, cantitatea de alimente bogate în proteine trebuie redusă. Organismul nostru poate deveni sensibil la aceste afecțiuni ori de cîte ori hrana zilnică este bogată în proteine, dar săracă în fructe, legume și zarzavaturi. Să luăm exemplul plantelor de grădină : niciodată solul nu trebuie supraîngrășat cu azot ; în cantitate prea mare, acesta sporește sensibilitatea la îmbolnăviri a plantelor. Pentru organismul uman, alimentele conținînd proteine constituie sursa de azot ; la fel ca la plante și animale, hrana cu prea multe proteine favorizează îmbolnăvirea.

Indivizii aparținînd tipului obișnuit *minus* trebuie să consume zarzavaturi, fructe, nuci și legume. Pe lîngă acestea, ei se împacă foarte bine cu peștele și alte produse ale mării și oceanului.

În ceea ce privește structura biochimică a tipului obișnuit *minus*, aspectul cel mai important constă în metabolismul calciului. Copiii de acest tip nu se dezvoltă normal cînd metabolismul calciului este mai scăzut decît trebuie. Căderea dinților este frecventă, părul le cade mai mult decît normal, iar unghiile plesnesc sau se rup cu ușurință.

Oasele, dinții, părul și unghiile se formează pe seama unei substanțe ce constă din 10 părți calciu și 4 părți fosfor. În general organismul dispune de fosforul necesar, însă cantitatea de calciu este deseori insuficientă.

Cantitatea de calciu din sînge poate fi sporită prin consumarea mierii. S-a constatat că după 2 ore și jumătate de la îngurgitarea mierii, nivelul calciului în sînge sporește și se menține astfel timp de 24 ore. Consumînd zilnic miere, asigurăm deci cantitatea de calciu necesară pentru a se uni cu cele 4 părți corespunzătoare de fosfor.

Din punct de vedere fizic, indivizii aparținînd tipului obișnuit *plus* sînt în general viguroși.

În tinerețe, acești indivizi sînt foarte activi sub raport fizic, practicînd și concurînd în atletism și toate sporturile în aer liber și de sală. Le place drumeția, pescuitul, vînătoarea, golful și tenisul. Pentru aceștia realizarea în viață este mai degrabă pe plan fizic decît intelectual.

În cursul creșterii, individul de acest tip nu se prea îmbolnăvește dacă poate să-și trăiască viața în acest fel evitînd cît mai mult șederea în casă. El are în general poftă de mîncare, cu preferință spre carnea de vită, prăjituri din aluat și dulciuri. De obicei, nu este un consumator de zarzavaturi și salate.

Dacă în anumite împrejurări, acest tip de individ este obligat să stea mai mult timp în casă, trebuind să depună o muncă intelectuală, mai devreme sau mai tîrziu constată o oboseală permanentă. În loc ca activitatea zilnică să-i procure o satisfacție, aceasta se transformă într-o serie de obligații neplăcute. Se irită din te miri ce, devine greu de suportat pentru cei din jur și nu se poate stăpîni. Umblă de colo-colo, este agitat și gata oricînd să explodeze. Pe la amiază, cînd trebuie să se simtă foarte treaz este dimpotrivă somnoros. Cînd vine timpul de culcare, constată adesea că-i vine greu să se culce. Repausul din timpul nopții îi aduce o odihnă insuficientă și începe următoarea zi puțin obosit. Timpul de la 6 pînă la 10 dimineața trece pentru el mai ușor decît cel de la 6 la 10 seara. Suferă de constipație, iar pielea tinde a avea un aspect uscat. Părul îi crește ceva mai repede decît normal. În general i se pare că singura șansă de a se simți din nou bine ar fi un concediu îndelungat.

Ca și în cazul indivizilor aparținînd tipului obișnuit *minus*, tipul obișnuit *plus* trebuie să țină seama de o serie de constatări privind alimentația.

Ei trebuie să consume miere pentru că sistemul lor nervos este foarte sensibil la hiperactivitate, iar mierea calmează sistemul nervos. Doza ce se recomandă în acest caz este 6 lingurițe de miere pe zi, între mese.

La vîrsta activității fizice intense, organismul acestor indivizi suportă mai bine alimentele bogate în proteine cum sînt carnea de vită, laptele, ouăle, nucile, unele legume — ca mazărea și fasolea — carnea de pasăre, peștele și alte produse ale mării. Pe la 40 de ani, alimentația trebuie revizuită. Pentru a preveni efectele nedorite ale scăderii activității fizice, rația de proteine trebuie redusă.

După cum putem modifica echilibrul nervos, tot astfel putem influența și structura chimică a organismului animalului sau omului. Cei care

urmăresc emisiunile de radio și televizor aud mereu vorbindu-se de *acid* și *alcalin*.

Sodiul asigură singelui reacția normală slab alcalină, neutralizînd surplusul de acid rezultat din activitatea celulelor corpului care ard rația de hrană și din activitatea musculară depusă în muncă sau joc. În activitatea lor vitală, celulele organismului produc acid lactic, carbonic, fosforic și sulfuric.

Mecanismul care reglează echilibrul chimic al organismului între acid și bazic constă în esență din sînge, plămîn și rinichi. Cînd secreția de acid din stomac atinge punctul maxim, imediat după masă, sîngele este mai alcalin. Rinichii, organele de filtrare folosite de sînge pentru a se elibera de substanțele de care nu are nevoie, permit sodiului să treacă prin ei, ceea ce are drept rezultat faptul că urina trece de la reacția normală acidă la o reacție alcalină. Mai tîrziu, cînd hrana părăsește stomacul și pătrunde în intestine, aceasta este absorbită în fluxul sanguin ; pe măsură ce acidul ajunge în sînge, conținutul de sodiu al acestuia scade. Acum este rîndul singelui să se elibereze de acid. Pe măsură ce acidul trece prin rinichi el readuce urina la reacția acidă normală.

Plămînii reprezintă o altă cale prin care sîngele poate ceda acid. Scăldînd plămînii, sîngele eliberează acid carbonic, reacția sa rămînînd normală, slab alcalină. Am vorbit deja de diferite emoții care influențează organismul nostru. În legătură cu aceasta, să examinăm raportul dintre emoția de teamă și reacția urinei, care se verifică cu ajutorul hîrtiei de turnesol dimineța la sculare și seara înainte de cină. Hîrtia de turnesol este o hîrtie special pregătită care se înroșește în mediu acid și devine albastră în mediu alcalin. Această hîrtie se poate procura din comerț.

Am folosit pentru verificare 3 persoane voluntare a căror urină prezenta constant o reacție acidă în probele luate dimineța la sculare și seara înainte de cină, reacție care a devenit brusc alcalină. Era o familie constituită din tată, mamă și un fiu căsătorit, care locuia într-o casă învecinată.

Eforturile făcute pentru a descoperi cauza acestei curioase schimbări au dat la iveală faptul că un al doilea fiu, petrecăreț, era deseori adus acasă beat, fără să mai știe de el. Familia era în permanență indispusă din cauza acestor incidente.

În timp ce fiul cel mare era plecat în căutarea fratelui său, tatăl și mama așteptau acasă cuprinși de teamă și neliniște. Teamă și neliniștea erau cauza reacției alcaline a urinei.

Legătura dintre sentimentul de frică și reacția alcalină a urinei a fost observată și la alți indivizi. Un exemplu : o femeie de la o fermă, în vîrstă de 62 de ani, avea în mod constant o urină acidă. Brusc, un buletin de analiză sosit la birou în luna februarie indica o reacție alcalină,

care a durat timp de 2 săptămîni. Am căutat să aflu explicația acestei schimbări și iată ce am constatat :

Se pare că datorită vremii neobișnuit de reci, instalația de alimentare cu apă a fermei, care avea legătură cu un izvor, a început să dea semne de îngheț, cu riscul de oprire. Dacă se întîmpla acest lucru, însemna că apa necesară pentru casă și pentru animalele fermei să fie adusă de la un pîrîu situat la vreo 4 km depărtare, ceea ce necesita timp și o muncă grea pe o temperatură sub 0°C. Acest lucru se mai întîmplase odată, cu mulți ani în urmă. Dacă s-ar mai fi adăugat și complicația unei furtuni de zăpadă, aprovizionarea cu apă a cirezii de vaci s-ar fi îngreunat foarte mult.

Teama legată de alimentarea cu apă a fermei a provocat la această femeie schimbarea reacției urinei din acidă în alcalină. Îndată ce vremea s-a schimbat și pericolul de îngheț a trecut, reacția urinei a devenit acidă.

Iată un alt exemplu : o pacientă trecută de 60 de ani fusese o cunoscută interpretă de cîntece populare ; învățase pe vremea cînd era copil, și mai cînta și acum din cînd în cînd, pentru public. În fiecare an, în luna august, avea loc o reuniune consacrată cîntecelor și dansurilor vechi. Pacienta mea, a cărei urină avusese continuu pînă acum o reacție acidă, a prezentat deodată o reacție alcalină timp de 3 zile. Cerîndu-i amănunte în legătură cu activitatea ei în acele 3 zile, am aflat că fusese înspăimîntată la gîndul că ar putea uita textul cîntecelor. Imediat după ce festivalul de folclor a trecut, reacția urinei a revenit la normal.

Alimentația poate juca un rol important în determinarea acidității sau alcalinității urinei. Alimentația zilnică bogată în hidrați de carbon și săracă în proteine, recomandată de natură, condiționează corpul pentru o funcționare normală, dîndu-i posibilitatea să producă și să acumuleze rezerve pe care să le consume la nevoie. Dimpotrivă, modificînd planurile naturii pentru a le potrivi dorințelor noastre, punînd accentul în alimentație pe proteine și nu pe hidrații de carbon, ne pregătim organismul pentru a face față ușor unor situații speciale.

Dacă părinții unui copil trăiesc în condiții care provoacă emoții și consumă alimente sărace în hidrați de carbon, dar bogate în proteine, copilul care se va naște va fi istovit de eforturile depuse și de adversitățile învinse în perioada cît organismul mamei sale încerca să-l construiască pe al lui. Cu alte cuvinte, un fond ereditar excelent poate fi alterat de încercarea părinților de a ajuta planurile naturii. Această ereditate deranjată poate afecta în mod cert creierul, sistemul muscular, aparatul digestiv, sistemul nervos și dimensiunile corporale. Corpul va fi mic și ca volum și ca greutate. Din punct de vedere al intelectului, nu va avea vioiciunea pe care trebuie să o aibă.

Coordonarea creier-mușchi va fi sub normal. Născîndu-se cu un corp organizat pentru luptă și nu pentru liniște, acesta va spori cu mai puține șanse în asigurarea rezervelor trebuitoare corpului. Conținutul de sodiu din acest organism este prea ridicat, iar reacția urinei este de

cele mai multe ori alcalină și nu acidă, așa cum este normal. Dacă este protejat și încurajat, individul poate să-și croiască drum în viață, însă de regulă nu are rezistența necesară succesului. Un astfel de organism este deseori atacat de boală. Într-un cuvânt, el întâmpină dificultăți în adaptarea la mediu.

Să revenim la lumea animalelor. Când fondul ereditar bun al cîinilor de vînătoare este tulburat, cîinii tineri sînt timizi și la dresajul pentru vînătoarea păsărilor este nevoie să-i impulsionăm, să-i stimulăm. Cîinii tineri cu ereditate excelentă, susținută de o alimentație rațională atît înainte cît și după naștere, sînt dimpotrivă îndrăzneți și în timpul dresajului este deseori nevoie să-i temperezi pentru că sînt prea iuți.

La vite, fie și selecționate, dacă fondul ereditar este contracarat printr-un regim alimentar necorespunzător, vițelul va fi slab și nervos; el nu se ridică repede în picioare; instinctele sînt slabe și este lipsit de vioiciune, astfel încît trebuie obișnuit să bea din găleată. Când intră în cireadă, acesta nu poate fi folosit la munci grele și se îmbolnăvește printre primii. Producția de lapte a unei asemenea vaci este slabă — deși descinde din părinți bine selecționați.

Dimpotrivă, dacă alimentația a fost corespunzătoare, vițelul are mărimea normală. Va avea păr des și picioare robuste. La 5 minute după naștere, el se ridică în picioare, iar după o jumătate de oră sugă la vacă. El nu privește găleata ca pe ceva necunoscut, ci bea din ea imediat. Intrînd în cireadă, după cum spune zicala, „face cinste familiei sale“.

Fie că este vorba de animale, fie că este vorba de oameni, explicația stă în faptul că fondul ereditar deranjat produce o schimbare în tiparul chimic al acestuia, care la rîndul său îngreunează adaptarea individului la mediu, sau o face chiar cu neputință.

Ce putem face pentru a preveni această situație ?

Să luăm exemplul cîinilor de vînătoare. Fără îndoială, nu dorim să avem nici un eșec. Vrem să avem un număr normal de căței la fiecare fătare, și ca aceștia să fie viguroși la naștere, cu însușiri înnăscute care să-i ajute să se dezvolte în bune condițiuni.

Ei bine, ne putem asigura de acest lucru, adăugînd la rația de hrană a mamei o linguriță de oțet de mere. Acesta aduce în organism toate elementele existente în măr, exceptînd schimbarea care are loc în conținutul de zahăr din suc. Ceea ce urmărim a lua din măr este potasiul, care condiționează organismul pentru o funcționare normală și producerea și depozitarea de rezerve în corp. În felul acesta putem ajuta mama să formeze cățelului un organism dotat cu modelul normal chimic, nervos și anatomic.

Vacilor li se administrează în perioada de gestație de două ori pe zi cîte 3 linguri de oțet de mere turnat peste rația de hrană, după ce aceasta a fost pusă în jgheab. Se continuă astfel în fiecare zi pînă la nașterea vițelului. În ultimele 3 luni de gestație, din 2 în 2 zile, se adaugă la rația de oțet cîte 3 picături de soluție de iod (5% iod în soluție de iodură de potasiu 10%).

Femeii gravide i se recomandă următoarele cantități, pe toată perioada sarcinii : dimineața, la sculare, o linguriță de oțet de mere diluat într-un pahar cu apă, pe care-l va bea încet, în timp ce se îmbracă. În fiecare zi, la una din mese, va lua câte 2 lingurițe de oțet și de miere într-un pahar cu apă.

În ultimele luni ale sarcinii, marțea și vinerea, se va adăuga la acest amestec o picătură de soluție de iod.

Completat cu înlocuirea preparatelor din grâu prin cele de porumb și secară de care am vorbit mai înainte și cu înlocuirea zahărului prin miere, acest program va asigura fătului o structură chimică cu care va putea face față noului mediu. Pe măsură ce evoluează către stadiul adult, avantajele acestei structuri devin vizibile.

Un prim etalon al sănătății noastre

Primul etalon al sănătății noastre este urina. Medicina populară consideră că îmbolnăvirile pot apărea pe fondul unei reacții alcaline a urinei.

Pentru a verifica acest lucru, am efectuat o serie de experiențe cu colaborarea a 12 copii sub 5 ani și a 12 adulți. Timp de 2 ani, am ținut o evidență zilnică a reacției urinei și a alimentației celor 24 de voluntari. Din 2 în 2 săptămâni aceștia se prezentau la laborator pentru control. De fiecare dată li se lua temperatura și pulsul, li se controla respirația și tensiunea arterială. Se examina de asemenea culoarea mucoasei nazale, se cerceta fundul gâtului și se urmărea apariția țesutului limfoid. În afară de ținerea evidenței reacției urinei și a regimului de hrană, s-a notat continuu numărul scaunelor și al micțiunilor pe fiecare perioadă de 24 ore, precum și numărul orelor de somn pe noapte și felul somnului : odihnitor, suficient de odihnitor sau agitat.

S-a observat curînd că în reacția urinei au apărut fluctuații în raport de mese. În lucrarea intitulată „Aciditate și alcalinitate“, Graham și Morris descriu fenomenul în felul următor :

„Cu aproximativ o oră înainte de micul dejun, are loc o sporire a conținutului de bicarbonat din sînge, rezultat al pierderii clorului eliberat de sucul gastric. În același timp, urina devine mai alcalină. Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de „flux alcalin“ și este foarte accentuat la pacienții cu hiperclorhidrie și absent la cei clorhidrici. Cînd hrana trece în intestin și are loc reabsorbția clorului din sucul gastric, bicarbonatul și clorul din sînge revin la niveluri normale, iar reacția urinei revine la aciditatea normală“*).

Cu vremea, s-a văzut limpede că reacția urinei de dimineată, după trezire, furnizează cele mai multe informații, dată fiind durata somnului de peste noapte. Al doilea moment protrivit pentru a proceda la analiza urinei este imediat înainte de cină. Analiza urinei de dimineată ne arată dacă somnul de peste noapte a fost suficient pentru a-i imprima reacția acidă normală. Analiza efectuată înainte de cină ne arată în ce măsură urina a fost influențată de activitatea zilei. Dacă se păstrează acidă, înseamnă că totul este perfect, dar dacă a devenit alcalină trebuie să căutăm cauza acestei schimbări.

*) Stanley Graham, M.D., și Noach Morris, M.D., Aciditatea și alcalinitatea (Edinburgh, E&S. Livingstone, 1933), p. 48.

Prima observație asupra acestor indivizi a fost în legătură cu răceala obișnuită. Am constatat că atunci când se anunță o răceală, reacția urinei devine alcalină și continuă să rămână astfel timp de câteva zile înainte de declanșarea răcelii. Odată cu dispariția răcelii, reacția urinei redevine acidă. Așadar restabilirea după răceală poate fi dedusă după schimbarea reacției urinei în acidă.

S-a observat de asemenea că înainte de apariția unei boli de copilărie, ca varicela sau pojarul, reacția urinei se schimbă din acidă în alcalină. Când am aplicat măsuri terapeutice capabile să readucă reacția urinei la acidă, boala sau nu mai apărea, sau apărea numai într-o formă ușoară urmată de însănătoșire rapidă.

Pacienții au fost studiați și sub aspectul legăturii dintre starea lor clinică și reacția urinei. Am constatat cu timpul că sinuzita paranasală este asociată cu reacția alcalină a urinei. La unul dintre pacienții sensibili la atacurile de sinuzită paranasală reacția alcalină putea fi observată cu 1 până la 2 săptămâni înainte de declanșarea bolii. Ca și în cazul bolilor de copilărie, dacă se luau măsuri (al căror efect se manifesta în schimbarea reacției urinei în acidă), boala sau nu apărea, sau apărea într-o formă ușoară urmată de însănătoșire rapidă.

Am observat de asemenea o corelație între simptomele astmului și reacția alcalină a urinei. Astmul și multe alte stări clinice au indicat aceeași legătură și aceeași ameliorare caracteristică odată cu schimbarea reacției urinei în acidă.

După trecerea a 2 ani am putut da răspunsul la întrebarea inițială și anume: „Când apare boala — când reacția urinei este alcalină, sau acidă?” Ei bine, boala apare atunci când reacția urinei în cele două momente ale zilei este alcalină, adică albăstrește hîrtia de turnesol.

Relația între stările clinice și reacția alcalină a urinei ne face să bănuim că există anumite repere biochimice situate în diferite părți ale organismului. Când unul dintre aceste repere este atins, reacția urinei constituie un semnal de alarmă. Deoarece cauza care stă la baza fenomenului este aceeași, indiferent de reperul afectat, tratamentul este similar. Importanța diagnosticului este așadar micșorată: tot ce trebuie făcut este restabilirea echilibrului chimic și fiziologic al organismului.

A doua observație în legătură cu urina se referă la starea vremii. Am constatat că, cu 2 zile înainte de scăderea temperaturii atmosferice, reacția urinei devine alcalină și că revenirea la o reacție normală are loc abia după 1—2 zile de la schimbarea din nou a vremii. După ce mamele copiilor aflați în supraveghere au știut de legătura dintre scăderea temperaturii și alcalinizarea urinei, au început — iarnă fiind — să țină ferestrele închise la dormitoare. Încurajarea fenomenului de alcalinizare a urinei prin ținerea ferestrelor deschise pe vreme rece însemna încurajarea bolii. Închiderea ferestrelor contribuia în mare măsură la menținerea reacției acide a urinei și deci la evitarea bolilor care se anunțau prin alcalinitatea acesteia.

A apărut o întrebare firească: dacă răceala schimbă reacția urinei în alcalină, oare prin căldură această reacție redevine acidă? Pacienții asupra cărora am făcut studiul amintit au fost solicitați în a ne ajuta să găsim răspunsul.

S-a constatat că baia fierbinte provoacă revenirea urinei alcaline la reacție acidă. În fața acestei dovezi, ceaiul fierbinte și cu multă lămâie, sorbit încet și baia fierbinte la picioare, la care medicina populară le-a învățat pe mame să recurgă atunci când copilul pare a fi amenințat de boală, au început să aibă sens din punct de vedere medical.

Părerea mi-a fost confirmată cu ocazia unei vizite la un prieten medic. Acesta spunea că are obiceiul să facă baie turcească ori de câte ori se simte obosit și că aceasta are un efect reconfortant. L-am rugat să-și examineze urina înainte și după baie și a fost de acord. Mi-a comunicat apoi că înainte de baie urina avea o reacție alcalină — ceea ce corespundea cu starea de oboseală — în timp ce după baie, devenea acidă. Era limpede că baia fierbinte producea o schimbare chimică în organism.

Acest fapt mi-a sugerat ideea de a solicita celor 24 de pacienți să controleze efectele oboselii fizice asupra reacției urinei. Din rapoartele alcătuite reieșea clar că împrejurările în care a apărut oboseala aveau importanță pentru această reacție. Un pacient adult a constatat, urmărind reacțiile zilnice ale urinei sale, că ori de câte ori urina prezenta o reacție alcalină, o jumătate de zi petrecută la vânătoare, în pădure, o schimba din nou în acidă. Dacă dimpotrivă, muncea în jurul casei, urina rămânea mai departe alcalină. Această concluzie a fost întărită de un raport al unui pacient adult care spunea că atunci când depunea o muncă fizică, cum ar fi curățirea garajului, reacția urinei sale devenea alcalină; dacă însă după-amiaza de duminică o petrecea la schi în munți, reacția urinei rămânea acidă, sau în cazul că fusese alcalină înainte, redevenea acidă.

Munca fizică grea, fără relație cu sportul sau recreația, producea o reacție alcalină a urinei; ce efect avea însă munca intelectuală asupra reacției urinei? Printre cei 12 pacienți adulți se aflau și 5 intelectuali; cu ajutorul lor am putut ajunge la concluzia că și munca intelectuală prelungită produce o reacție alcalină a urinei.

Pierzînd treptat instinctele din copilărie care ne duc la selecționarea celor mai potrivite alimente cu nevoile chimice și fiziologice ale organismului, ne lipsim pentru moment pe noi înșine de un important sprijin în păstrarea sănătății. Să vedem așadar dacă reacția urinei poate servi ca înlocuitor al instinctelor abandonate, ajutîndu-ne să selecționăm alimentația zilnică justă. La timpul potrivit, cu ajutorul aceluiași voluntari, am alcătuit o listă de alimente care produc o reacție alcalină. Primul dintre acestea este griul sub formă de pîine, prăjituri, biscuiți, gogoși și alte preparate, dacă constituie hrana zilnică.

Zahărul rafinat sau semirafinat și zahărul de arțar precum și siropul de arțar produc de asemenea o reacție alcalină a urinei. Dimpotrivă, mierea nu are acest efect. Un număr de indivizi care trăiau la ferme cu livezi de arțar de zahăr au fost solicitați să-și urmărească reacția urinei înainte, în timpul și după sezonul recoltării zahărului de arțar. Am constatat că atît zahărul cît și siropul de arțar provocau o reacție alcalină la indivizii care înainte înregistraseră zilnic o reacție acidă. Pe baza rezultatelor obținute în urma acestor observații, am înțeles de ce în Vermont murăturile conservate în oțet sînt servite întotdeauna împre-

ună cu spumă de zahăr de arțar. Evident, acest lucru ține de medicina populară, căci oțetul de la murături, care produce o reacție acidă a urinei, contracarează efectele dăunătoare ale zahărului de arțar, care produce o reacție alcalină.

Este absolut imposibil ca în limitele acestei cărți să intrăm în detaliile tuturor studiilor făcute referitor la reacția urinei. Dar înainte de a trece la alt capitol, pentru că am trecut în revistă legătura care există între aceasta și evoluția bolii, vreme, alimentație și oboseală mentală și fizică, să mai examinăm și relațiile acestei reacții cu durerea.

Durerea provocată de sinuzita paranasală este asociată cu o reacție alcalină a urinei. De regulă, putem schimba această reacție în acidă și ușura astfel durerea, luând din oră în oră, de 7 ori pe zi, câte o linguriță de oțet de mere diluat într-un pahar cu apă.

Durerea care însoțește nevralgia facială este de asemenea asociată cu reacția alcalină a urinei. Același remediu ușurează de obicei durerea, pentru că reacția urinei devine acidă. Efectul este mai bun dacă apa acidulată se bea încet și nu dintr-o dată.

Nu toți acizii produc același efect în organism. De exemplu acidul clorhidric, câte 5—10 picături într-un pahar cu apă, de 4 ori pe zi timp de 2 săptămâni, sporește durerea provocată de artrita articulațiilor mici de la mâini și picioare, în timp ce câte o linguriță de oțet de mere la un pahar cu apă, tot de 4 ori pe zi, pe aceeași perioadă de timp, duce la o ușurare vizibilă a durerii.

Așa cum am spus la începutul acestui capitol, reacția urinei constituie primul indicator al sănătății. Așadar, aceste observații au constituit pentru mine o bază serioasă pentru continuarea studiilor în alte direcții.

Copilul și instinctele

Copiii au anumite instincte de autoapărare care îi determină să caute alimentele cerute de organism la un moment dat. Pentru a stabili modul cum funcționează aceste instincte, am efectuat un studiu asupra unor copii de fermieri, sub 10 ani. Am aflat astfel că aceștia mestecau coconii de porumb, mîncau cartofi cruzi, morcovi și mazăre crudă, fasole verde crudă, revent crud, mere verzi și mere coapte, struguri de viță sălbatică ce crește peste tot, măcriș, inflorescențe de timoftică și tulpina subpămînteană a acestei plante. Mîncau din sarea vitelor, beau apă din jgheabul acestora, mestecau fin, mîncau din hrana vitelor și pe deasupra, din aceea a vacilor de lapte, care conținea alge marine, își mai umpleau și buzunarele, să aibă pentru la școală.

Am avut ocazia să urmăresc și cîțiva copii dintr-un sat vecin. De cîțiva ani studiam pe atunci o cireadă de 45 de vaci Jersey. Proprietarul fermei iubea copiii și aceștia veneau din sat la ferma lui unde se jucau în fin, călăreau cai aflați la păscut, hrăneau găinile, adunau ouăle și hrăneau vițeii.

În camionul cu nutrețuri era o găleată cu oțet de mere și o cană pentru a măsura cantitatea ce trebuia turnată peste rația de hrană. Cînd copiii au dat de oțet, au început să toarne cîte puțin în cană și să bea. Obişnuiau să bea chiar din găleata din grajd, așa cum venea din butoi. După ce i-am urmărit un timp, am apreciat că fiecare copil bea pe zi între 20—25 ml. De la părinți, am aflat că la masă, cînd se turna oțet de mere peste salata de castraveți, ei lingeau ultima picătură din farfurie.

Nu se știe precis de ce copiilor le plac băuturile acre, dar le plac. Am remarcat de exemplu că una din băuturile lor favorite este sucul de afine. Și categoric, nu datorită culorii roșii frumoase, foarte atrăgătoare, căci i-am văzut deseori bînd acest suc și din căni de porțelan gros, în care culoarea băuturii nu mai era evidentă.

Singurul lucru cert este că le plac băuturile acre. Copiii beau sucul de afine așa de acru, încît un adult nici nu s-ar atinge de el. În părțile Vermontului, vara, copiii umblă de colo-colo, căutînd tulpini de revent pe care le rup și le mestecă. Mîncă de asemenea frunzele acre ale măcrișului. Un instinct îi îndeamnă să caute hrana necesară dezvoltării corpului și anume o hrană bogată în hidrați de carbon și săracă în proteine, care este acidă. Dacă am fi destul de înțelepți și ne-am păstra și după ce devenim adulți instinctele din copilărie, ar trebui să mîncăm mai multe fructe, mai multe legume și zarzavaturi crude.

Printre oamenii care trăiesc mai aproape de natură, am găsit mulți care fac acest lucru. Am aflat astfel că printre altele ei mănîncă : frunze de fag, care au gust acru ; frunze de arțar, care au la început un gust acru, dar apoi sînt dulci ; frunze de ulm, care au gust neutru, dar care înlătură repede senzația de foame (de fapt, dintre frunzele tuturor copacilor, acestea potolească cel mai repede senzația de foame) ; frunze de salcie, care au un gust acru ; frunze de măr, care au un gust amar ; frunze de vișin sălbatic, care au un gust acrișor ; frunze de plop, care au gust amar, dar nu atît de pronunțat ca acela al frunzelor de măr ; frunze de mestecăn ; frunze fragede de zmeur, care sînt consumate de oamenii de la țară în mod curent, atît de către bărbați cît și de către femei.

Localnicii și-au dat seama cu multe generații în urmă de valoarea și aroma frunzelor tinere și fragede ale plantelor sălbatice care cresc din abundență în păduri ; de obicei le culeg și le mănîncă. Primăvara, cînd verdețurile cultivate sînt încă prea puține, primele frunze ale celor sălbatice sînt mult căutate, pentru că omul tinjește după aroma proaspătă și calitățile hrănitoare ale legumelor care lipsesc la mesele din timpul iernii.

Frunzele de plante sălbatice fac parte evident din grupul de alimente care protejează organismul. Pe lîngă valoarea lor nutritivă, aroma, culoarea și prospețimea lor — care deschid pofta de mîncare — fac ca și alimentele pe lîngă care sînt servite să devină mai atrăgătoare. Sezonul majorității verdețurilor sălbatice este primăvara și începutul verii, cînd cele cultivate încă nu au apărut. Există un mare număr de plante care nu numai că dau poftă de mîncare atunci cînd sînt folosite (fie preparate, fie crude, în salate) dar au și o mulțime de proprietăți pe care le exploatează medicina populară. Unele dintre aceste plante cresc numai în stare sălbatică, în timp ce altele sînt cultivate în grădini sau pe terenuri de cultură. Vom enumera cîteva, indicînd caracteristicile lor și modul de folosire.

Calcea calului (*Caltha* L.) și ciuboșica cucului (*Primula* L.) cresc prin mlaștini și locuri umede. Frunzele lor se fierb.

Vîrful ferigii, (*Dryopteris* (Adans) Christ), imediat după ce a ieșit la suprafața solului, înainte de a se desfășura. Aceste „gîturi de scripcă“, denumite astfel din cauza asemănării lor cu gîtul viorii ; sînt frunze tinere, ondulate, de ferigă. Cresc în locuri umede, deseori de-a lungul drumurilor și se culeg cînd sînt tinere și fragede. Apar în pîlcuri și au o tulpină de culoare verde închis, netedă și lucioasă, cu o capsulă brună deasupra gîtului de scripcă. Pot fi preparate ca oricare alte zarzavaturi sau consumate crude în salate, avînd gust asemănător sparanghelului.

Foile de hrean (*Cochlearia* L.) sînt consumate după fierbere.

Păpădii (*Taraxacum officinale* Web.) se găsesc din abundență. Cresc aproape oriunde, pe cîmp, în pajiști, pe marginea drumurilor, în pajiștile din jurul caselor. Cel mai potrivit timp pentru a le culege și consuma este primăvara și începutul verii, înainte ca ele să devină tari și foarte amare. Se recoltează cu o parte din rădăcină. Plantele tinere și

fragede de primăvară se consumă de preferință crude, în salate. Cînd sînt ceva mai bătrîne, este mai bine să fie fierte.

Brîncuța (bărboșoară sau crușătea) (*Barbarea vulgaris*) galbenă este o plantă obișnuită, care crește atît în locurile cultivate cît și în paragini, în pajiști, de-a lungul riurilor și drumurilor și pe cîmp. Frunzele ei pot fi consumate fie crude, fie preparate, dar înainte de apariția florilor.

Bărboșoara de grădină (cu frunzele ondulate, încrețite) crește de obicei în grădină și se folosește pentru a da aromă picantă salatelor.

Mulți dintre noi nu știu că clopoțelul (milkweed) (*Campanula* L.) obișnuit este o plantă comestibilă. Acesta crește din abundență aproape de-a lungul tuturor drumurilor de țară, pe cîmp și în pajiști. Trebuie folosită numai cît este tină, cînd tulpina este fragedă. Frunzele sale tinere constituie o verdeață bună de preparat, iar mlădițele tinere sînt excelente, preparate ca sparanghelul. Virful fraged al plantei se mănîncă crud și are gustul ca mazărea verde, proaspăt culeasă.

Muștarul (*Sinapis* L.) este o plantă foarte gustoasă, fie preparată singură, fie în combinații cu alte legume. Frunzele tinere și fragede ale acestei plante dau aromă salatelor. Se identifică ușor după frunzele lui păroase și aspre.

Iarba grasă (*Portulaca* L.) este o altă plantă care se găsește din abundență, crescînd atît în culturi cît și în locuri părăginite. Se dezvoltă foarte bine pe vreme caldă și produce mici flori galbene. Este unul dintre cele mai delicioase zarzavaturi sălbatice. Se culege și se prepară foarte ușor. Se consumă fie crudă, fie preparată ca spanacul.

Măcrișul (*Rumex acetosella* L.) este o plantă ale cărei frunze se folosesc crude în salate, sau gătite ca orice legumă — singură sau în combinație cu altele. Crește atît în terenuri cultivate cît și în cele necultivate, de obicei în finețe.

Măcrișul de baltă (*Nasturtium officinale* R.) crește de-a lungul pîraielor. Sezonul cel mai potrivit pentru el este primăvara și toamna. Datorită aromei sale, această plantă dă gust aproape oricărei salate sau sandviș.

Măcrișul nu place numai copiilor; cel de grădină, care crește în locuri părăginite și finețe, și uneori în culturi, este savurat și de adulți, care îl mănîncă fie preparat, fie crud. Este deseori prezent în sandvișuri, la fel ca și măcrișul de baltă.

Printre numeroasele zarzavaturi ale căror foi sînt folosite ca hrană se includ nu numai legumele pentru gătire ci și plantele ale căror frunze sînt de obicei servite ca salată. Printre acestea, lăptuca (*Lactuca sativa* L.) ocupă un loc de frunte.

Apoi vin andivele (*Cichorium endivia* L.). Acestea sînt de două soiuri: unele cu frunze late și altele cu frunze crețe, ambele avînd o aromă caracteristică.

Frunzele de porumb (*Zea mays*) au o aromă picantă, proaspătă și constituie un ingredient potrivit pentru salate.

Hasmațuchi (*Anthriscus* Pers.) este o plantă aromată care amintește întrucîtva pătrunjelul, dar este mai plăcut aromată; se folosește atît în salată cît și ca garnitură la mîncăruri.

Frunzele de pur (*Allium schonoprasum* L.) sînt mult folosite la salate. Acesta este un vîr al cepei. Frunzele lui au o aromă delicată de ceapă, suficientă pentru condimentarea salatei. Face o floare plăcută, mov și se plantează deseori de-a lungul potecilor din grădină.

Frunzele de gulie (*Brassica oleracea* var. *gongyloides* L.) se folosesc fierte; cele de spanac (*Spinacia* L.) se consumă fie fierte, fie crude, iar cele de varză *Brassica oleracea* var. *capitata* L.) la fel. Pătrunjelul (*Petroselinum* Hill) se folosește tot timpul sezonului, luat din grădină. Poate fi apoi plantat într-un ghiveci și ținut în casă toată iarna și folosit verde.

Numeroase plante ale căror frunze sînt folosite ca hrană sînt clasificate în medicina populară ca ierburi. Unele cresc sălbatic, pe cîmp și în păduri, dar multe pot fi cultivate. Acestea pot fi folosite cel mai bine proaspete, dar sînt bune și uscate. Ele sînt folosite în prepararea bucatelor în diferite feluri. Unele sînt asociate obligatoriu cu anumite alimente; spre exemplu, menta (*Mentha* L.) cu carnea de miel, mărarul (*Anethum* L.) cu murăturile, chimenul (*Carum* L.) cu biscuiții, busuiocul (*Ocimum* L.) cu roșiile, cimbrul (*Thymus vulgaris* L.) cu fasolea. Unele sînt neîntrecute în salate.

Anasonul (*Pimpinella anisum* L.) are frunzele dantelate, iar florile albe. Frunzele lui sînt folosite pentru a da aromă salatelor.

Busuiocul obișnuit este o plantă înaltă de aproximativ 30 cm. Frunzele și florile acesteia au o aromă picantă, asemănătoare cuișoarelor și sînt apreciate ca garnitură la supe, mîncăruri și salate și în special pentru a da aromă mîncărilor cu roșii. Recoltarea acestei plante se face cînd este în floare.

Virfurile fragede de limba mielului (*Borago* L.), o plantă anuală, cu tulpina aspră, cu frunze multe, sînt preparate și servite la fel ca spanacul. Face flori de culoare albastră, foarte frumoase.

Foile de sorbestrea provin de la *Sanguisorba officinalis* L., o plantă robustă, cu frunze lungi compuse. Se folosesc frunzele tinere care se dezvoltă din împletitura ce rămîne verde aproape toată iarna; acestea dau salatei o aromă caracteristică, asemănătoare castraveților.

Frunzele de chimen (*Carum* L.), cu lăstarii tineri de tot, se folosesc de asemenea la salate. Această plantă crește cam pînă la 60 cm și se întîlnește deseori și sălbatică.

Știm cu toții că frunzele de țelină (*Apium* L.) sînt folosite pentru a da gust și aromă supelor, tocanei și salatelor.

Foile de *Myrrhis odorata* se aseamănă cu ale ferigii și se folosesc în bucătărie.

Mărarul (*Anethum* L.) și molura (*Foeniculum* Mill.) sînt de asemenea folosite pentru condimentarea bucatelor.

Muscata roz (*Pelargonium* L'Herit) este socotită de obicei plantă decorativă, dar frunzele ei folosite în prepararea bucatelor dau o aromă de trandafir. Una din întrebuintările ei cele mai obișnuite este pentru aromarea jeleului de mere; se mai folosește de asemenea și pentru condimentarea budincilor și a cremelor.

Frunzele uscate de cătușnică sînt folosite pentru ceai în tratarea răcelii obișnuite.

Condurul doamnei (*Tropaeolum* L.) este o plantă anuală care crește în grădină. Frunzele ei au un gust picant și se pot folosi la sandvișuri și salate.

Frunzele de rozmarin, (*Rozmarinus* spp.), salvie (*Salvia* L.), cimbru (*Thymus vulgaris* L.), izmă (*Mentha* L.), tarhon (*Artemisia dracunculus* L.), brusture (*Arctium* L.), și perișor (*Pirola* L.) sînt folosite curent. În afară de proprietățile lor de a aroma alimentele, ele sînt importante prin mineralele pe care le conțin, precum și pentru alte proprietăți.

La farmacii se vînd frunze, flori, muguri, rădăcini ale diferitelor plante, uscate și condiționate, care se folosesc în funcție de proprietățile lor. Ele se prepară sub formă de infuzie, punîndu-se cantitatea necesară într-o jumătate de litru de apă clocotită ; se lasă puțin și apoi se strecoară. Doza pentru adulți este de 1/2 ceașcă de 2 sau de 3 ori pe zi. Ceaiul de cătușnică (*Nepeta cataria* L.) este folosit deseori ; el are o reacție foarte acidă. Frunzele de luminărică (*Verbascum thapsus* L.) folosite pentru tuse, răceli, diaree și altele, au acțiune emolientă, diuretică și calmantă. Frunzele de izmă de baltă (*Mentha pulegium* L.) constituie un stimulent aromatic care se folosește pentru ușurarea colicilor ; se ia în doze de 1 pahar de infuzie pe zi. Frunzele de pătlagină (*plantago* L.) sînt, de asemenea, din punct de vedere medical, foarte bune în infuzie.

Am discutat despre aceste plante cu un medic prieten care crescuse la o fermă. Cînd am trecut în revistă lista de frunze de arbori, arbuști și plante ierboase, cunoscute mie din medicina populară, mi-a spus că mîncase de fapt din toate acestea pe vremea cînd trăia la fermă.

Studiînd plantele comestibile consumate de fermieri, care sînt legați de pămînt, reiese că alegerea acestora este motivată de rolul atît de important pe care ele îl joacă în alimentația zilnică și că acest obicei ține oarecum de instinct. Dacă păstrăm instinctele copilăriei pînă la vîrsta adultă, vom fi dintre aceia cărora le plac salatele și ne vom convinge de multe ori că ele au o legătură precisă cu tonusul general al organismului nostru. Fiînd structurat pentru a răspunde mediului de viață din timpurile primitive, el așteaptă zilnic rația de astfel de plante. Pentru a rezista mai bine stressului și eforturilor la care viața modernă din timpurile actuale ale civilizației îl supune, organismul are nevoie de astfel de hrană tot așa de mult ca și altădată. Dacă avem un organism astfel condiționat și nu ne-am format încă obiceiul de a include salata în alimentația zilnică, nu este niciodată prea tîrziu să o facem.

Nevola de potasiu

Pe măsură ce m-am convins că observațiile și remediile medicinii populare sînt valabile pentru toate viețuitoarele, mi-am dat seama de importanța pe care potasiul o are ca mijloc de tratament obișnuit. Diferitele leacuri prescrise de medicina populară nu sînt decît mijloace de aprovizionare a corpului cu potasiu. Zarzavaturile, legumele, mugurii de arbori și de plante, coaja de arbori, rădăcinile de plante, strugurii, afinele și merele sînt toate surse de potasiu.

Organismul omului ca și al animalului are nevoie de potasiu și dacă este necesar, se deplasează la mari distanțe pentru a-l obține. Un exemplu ni-l oferă copiii. Mamele se supără deseori cînd copiii mănîncă murdării, dar probabil ele nu știu că ei caută astfel instinctiv tocmai potasiul necesar dezvoltării organismului.

Caii rod lemnul din pereții grajdului pentru că lemnul conține potasiu. Dacă le punem o cracă în iesle, ei o vor roade pe aceasta și vor înceta să roadă lemnele din pereți. Dacă în apa care se dă vițelilor se adaugă oțet de mere, aceștia nu vor mai linge lemnele din țarc. Dacă vacile sînt hrănite cu alge, ele vor înceta să lingă stîlpii de fier ai țarcurilor.

În cursul studiilor mele asupra folosirii potasiului ca mijloc pentru a ajuta celulele organismului să cîștige lupta împotriva bacteriilor, am administrat potasiu în asociere cu alte minerale, în solul din grădina de flori. Folosisem potasiu în fiecare an, dar mi-am dat seama că produsul pe care îl procurasem era lipsit de mineralele asociate potasiului în natură.

Am hotărît să încerc a folosi praf de granit care, așa cum iese din aspirator, este fin, ca făina. Praful de granit conține 5% potasiu și, asociate cu el, încă 16 minerale. Cînd l-am aplicat pe sol în jurul plantelor din grădină s-au întîmplat o serie de lucruri.

Printre flori aveam și 125 tufe de nemțisor de cîmp, sau pîtenaș (*Delphinium consolida* L.). În fiecare an avusesem de luptat împotriva unui mic acarian din cauza căruia frunzele acestora se răsuceau și se innegreau. Acești acarienii dăunători sînt atît de mici încît a trebuit să folosesc o lupă puternică pentru a-i vedea tîrîndu-se pe frunze. Am stropit plantele cu o soluție, dar n-am reușit să-i distrug. Cînd am amestecat praful de granit cu pămîntul din jurul plantelor, acarienii au părăsit grădina și n-au mai apărut.

Nu a mai fost nevoie să stropesc nici colecția de trandafiri, care număra 60 de tufe, deoarece am început să folosesc praful de granit și

la aceștia, aplicându-l primăvara, la jumătatea verii și toamna. Am ajuns la concluzia că potasiul singur nu este așa de eficace ca atunci când este asociat cu alte minerale, dintre care unele, probabil, îl activează.

Medicina populară consideră că potasiul este cel mai important mineral, de fapt mineralul cheie. Este atât de necesar oricărei viețuitoare încât fără el viața nu poate exista. Natura l-a răspândit cu atîta dărnicie încît putem spune că este unul dintre mineralele cele mai larg întîlnite în țesuturi. Totuși, în ciuda răspîndirii lui pe tot pămîntul, potasiul nu se găsește niciodată în stare liberă și nici în stare pură, ci totdeauna în combinații cu un acid.

Solul în regiunea unde locuiesc eu este sărac în potasiu. Mineralele din sol sînt absorbite de plante și prin consumarea acestora din urmă, ele ajung în corpul animalului și al omului. Cînd solul este lipsit de unul sau mai multe minerale, ele lipsesc și din plantele pe care le hrănește. Cînd se consumă alimente lipsite de minerale, celulele corpului sărăcesc în mineralele de care au nevoie și care stau la baza activității celulare echilibrate. Această carență poate duce la tulburări fiziologice și chimice în organism, iar cu timpul la simptomele unei stări clinice de boală.

În grădină, potasiul este necesar pentru producerea substanțelor care conferă soliditate tulpinii plantelor și sporesc rezistența acestora la boală. Potasiul este energia care transformă sămînța în floare, prin dezvoltare progresivă. Dacă el lipsește, planta își întrerupe dezvoltarea într-o fază intermediară. Primul semn care indică lipsa de potasiu în plantă este încetarea dezvoltării fără nici o cauză exterioară vizibilă. Dacă nu se iau măsuri de completare a acestui element, planta începe să pălească și pînă la urmă se usucă. Tot astfel, cînd la animal sau om observăm o dezvoltare anormală sau incapacitatea de refacere a țesuturilor uzate, imediat trebuie să ne gîndim că este vorba de o cantitate de potasiu insuficientă pentru a îndeplini funcția de regulator pe care o deține în organism.

Nevoia de potasiu a organismului este maximă în copilărie, pentru formarea țesuturilor corpului. Dar această nevoie persistă de-a lungul întregii vieți — el este de neînlocuit.

Mineralele care trebuie să fie prezente în mod normal în alimentația zilnică sînt necesare pentru însăși asimilarea acestora de către protoplasmă — fie că e vorba de plantă, de animal sau de om. Protoplasma întreține viața și controlează dezvoltarea tuturor celulelor vii. Dacă în cursul prelucrării hranei se pierde potasiul, echilibrul natural al organismului este deranjat. Țăranii, care trăiesc mai aproape de natură, mă sfătuiesc continuu să mănînc cît mai puține alimente conservate. Mai cu seamă cerealele conservate, spun ei, pot micșora capacitatea de efort.

Dintr-un număr al revistei *Hoard's Dairyman*, am copiat un tabel care indică înălțimea normală a vițelilor de diferite rase, la naștere și în cursul dezvoltării ulterioare. Pe baza acestui tabel, am măsurat

înălțimea la 25 de viței de rasă Jersey dintr-o cireadă formată din 45 de capete. Din cei 25 de viței măsurați, am constatat că 17 nu aveau înălțimea corespunzătoare. Am măsurat apoi vițeii din 2 cirezi Jersey care fuseseră premiate și am constatat de asemenea că și aceștia în majoritate nu aveau înălțimea normală, nici la naștere, nici în cursul dezvoltării.

Aceste constatări m-au dus la o nouă întrebare: potasiul stînd la baza dezvoltării normale, vițelul ar avea înălțimea corespunzătoare dacă vacii i s-ar administra potasiu în timpul gestației?

În dorința de a găsi răspunsul la această întrebare, am administrat vacilor gestante potasiu în 4 variante:

1. De două ori pe zi, cca. 60 ml de oțet de mere turnat peste hrana fiecărei vaci;
2. La fiecare rație de hrană am adăugat alge marine cu supliment de hrană;
3. Fiecărei vaci gestante i s-au dat în hrană cîte 600 ml de oțet de mere cu 3 picături de soluție de iod, începînd cu primele zile ale celei de a 6-a luni a gestației, în una din rațiile de hrană zilnică, de 3 ori pe săptămînă. În ultimele 2 săptămîni ale gestației doza s-a administrat zilnic de 2 ori pe zi;
4. Solul a fost îngrășat cu potasiu pentru ca în acest fel fînul, porumbul sau alte nutrețuri recoltate de pe terenul respectiv să conțină o cantitate maximă de potasiu.

Toate cele 4 variante au dus la obținerea unor viței viguroși, robuști cu păr des. La naștere, aceștia au avut înălțimea normală, s-au ridicat în picioare imediat, sau la scurt timp după naștere, și au supt la vacă după o jumătate de oră.

Am sporit rația de potasiu și la niște capre. Această măsură a avut drept rezultat că ieziilor lor au fost mai mari la naștere, s-au ridicat în picioare după 15 minute, iar ongloanele li s-au întărit în 12—18 ore.

Cînd s-a adăugat oțet de mere în apa de băut a puilor de găină, penajul li s-a dezvoltat mai repede, inclusiv penele din coadă, și s-au obținut sporuri mai mari de greutate.

Din cele remarcate putem în mod logic să tragem concluzia că talia mai mică pe care o întîlnim la oamenii din Vermont este datorată lipsei de potasiu a solului și pierderii acestui element în timpul prelucrării industriale a alimentelor.

Înălțimea sub medie a individului indică nevoia de sporire a cantității de potasiu în perioada de creștere. Dezvoltarea echilibrată a organismului, controlul proceselor care au loc în acesta în condițiile dezvoltării normale și refacerea normală a țesuturilor uzate ale corpului depind de asigurarea cantității zilnice corespunzătoare de potasiu. Cînd observăm aspecte anormale, ca tendința de formare a calusului pe tălpile picioarelor sau incapacitatea de refacere a unor țesuturi, de exemplu căderea părului, dinților, înconvoierea unghiilor și fragilitatea

lor, trebuie să bănuim că este vorba de o cantitate de potasiu insuficientă pentru ca acest element să-și îndeplinească funcția de regulator al dezvoltării controlate. M-a interesat foarte mult cum își controlează propriul ritm de dezvoltare oamenii de la țară. Ei știu că pentru creșterea unghiei de la degetul mare al mîinii este nevoie de 5 luni, iar pentru unghia de la degetul mare al piciorului, de 10 luni. Cu o pilă, se face un semn la baza unghiei. Data cînd se face acest semn este notată și păstrată pentru control. Dacă dezvoltarea organismului este normală, semnul făcut pe unghie trebuie să ajungă, la sfîrșitul a 5 luni și respectiv 10, la extremitatea acesteia. Ajungerea semnului la extremitate înainte sau după data așteptată arată că ritmul de creștere a corpului este mai rapid sau mai scăzut decît cel norml. Dacă este mai scăzut, înseamnă că este nevoie să sporim rația de alimente bogate în potasiu pentru a accelera ritmul de creștere.

Potasiul este pentru țesuturile moi ceea ce este calciul pentru țesuturile tari ale corpului. Este foarte probabil că potasiul încetinește procesele de sclerozare care amenință întregul sistem al vaselor sanguine. De vreme ce potasiul prezent în oțetul de mere frăgezește carnea taurinelor sacrificate, sîntem îndreptățiți să credem că una din funcțiile potasiului este de a conferi țesuturilor elasticitate și suplețe.

Medicina populară se preocupă de problema absorbției și eliminării lichidului de către celulele organismului. Absorbția este denumită hidratare, iar eliminarea, deshidratare. Medicina populară susține că pentru a se dezvolta, bacteriile au nevoie de umiditate, pe care o iau din apa celulelor corpului. Dar dacă fiecare celulă din organism are potasiu suficient, în loc ca bacteriile să ia apa celulară, celulele vor fi acelea care consumă apa din bacterii. Lupta permanentă dintre celulele bacteriene și cele ale organismului arată așadar dacă forța de atracție a celulelor pentru apă este destul de mare pentru a absorbi din bacterii, sau dacă, dimpotrivă, capacitatea de atracție a bacteriilor este destul de puternică și extrage apa din celulele corpului. Numai consumînd alimente bogate în potasiu, ca fructe, frunze și rădăcini de plante comestibile, miere și oțet de mere, putem asigura celulelor cantitatea de potasiu necesară pentru atragerea umidității și cîștigarea luptei cu bacteriile. Dacă celulele organismului par a pierde lupta, printr-un tratament adecvat putem veni în ajutorul lor, făcînd imposibilă victoria bacteriilor. De altfel, principiul pe care se bazează unele medicamente folosite în mod curent de medicina clasică pare a fi tocmai puterea lor de hidratare, care dă celulelor posibilitatea să absoarbă rapid lichid în detrimentul bacteriilor existente, ducînd la distrugerea acestora și la însănătoșirea organismului.

Unul dintre motivele pentru care medicina populară recomandă oțetul de mere ca remediu este faptul că aceasta asociază mineralele cu potasiu, și anume: fosforul, clorul, sodiul, magneziul, calciul, sulful, fierul, fluorul, siliciul și multe microelemente.

Dovada că animalele jinduiesc după potasiu și mineralele asociate provenind din măr a fost oferită de următoarea observație. Înainte de reumplerea cu suc proaspăt de mere, în vederea transformării acestuia

în oțet, orice butoi în care s-a ținut oțet de mere trebuie spălat cu mare atenție pentru a se înlătura drojdia acumulată și rămășițele de bacterii.

Ei bine, un astfel de butoi, plin cu apa cu care fusese spălat, a fost transportat la o pășune pe care se afla o cireadă de vaci de lapte. Imediat ce apa a fost vărsată pe pajiște, vacile au început să se întreacă pentru a ajunge la ea. Au mâncat nu numai iarba ci și pământul de sub ea care fusese mușcat cu spălătura din butoi.

„Un măr pe zi te scutește de doctor“, spune un proverb bine cunoscut. Simburele de adevăr pe care-l exprimă constă în faptul că merele sînt foarte indicate pentru organismul uman. Oțetul de mere reține din măr toate mineralele menționate mai sus. Merele pot fi consumate sub formă de fruct, suc, cidru, sau oțet obținut din acest cidru, rezultatele fiind aceleași, deoarece fiecare constituie o sursă de aceste minerale. Dacă vom face experiență cu diferite alte oțeturi, vom constata că ele nu au același efect ca oțetul de mere. Oțetul din vin folosit de italieni se apropie cel mai mult de efectele oțetului de mere. În scopul aplicării medicinale, oțetul de mere trebuie obținut din mere întregi sfărîmate. În comerț există oțeturi obținute din cojile, cotoarele și simburii de mere, a căror pulpă a fost folosită pentru alte scopuri comerciale. De aceea pe etichetă trebuie să se specifice dacă oțetul este făcut din mere întregi.

Dacă urmărim schimbările care se petrec atunci cînd pentru fabricarea oțetului de mere se folosește mărul întreg, constatăm că proprietățile utile ale mărului trec nealterate în oțet, singura schimbare constînd în transformarea zaharurilor din fruct în acid, practic oțet. Este bine să știm cu precizie cum lucrează oțetul în tractul nostru digestiv și cum și de ce două lingurițe de oțet luate într-un pahar cu apă la fiecare masă favorizează digestia și ajută la păstrarea sănătății organismului.

Așa să ilustrez acest lucru printr-un exemplu care sper să nu impresioneze neplăcut pe cititor. Pentru a observa ce se întîmplă cu bacteriile atunci cînd se folosește oțet, luați o rimă din grădină și puneți-o pe o scîndură sau alt obiect tare, unde o puteți observa. După aceea, turnați peste ea oțet de mere. Mai întîi rîma se crispează ca și cum ar simți o durere și cîeva secunde rămîne nemișcată. Apoi, după alte cîteva secunde, culoarea ei roză dispare și devine albă. Oțetul i-a provocat moartea în cîteva secunde. Exact la fel sînt distruse și bacteriile din tubul nostru digestiv de către oțetul de mere.

Voi menționa aici 4 cazuri care ilustrează cele de mai sus.

Două surori au hotărît să gătească pentru dejun pește. După ce l-a mirosit, unaia i s-a părut că peștele este stricat și trebuie aruncat. L-a mirosit și cealaltă și ea a socotit că peștele este bun. Așadar peștele a fost preparat și servit la masă.

Din întîmplare, pe una din surori o învățasem să pregătească 2 lingurițe de oțet de mere într-un pahar cu apă ori de cîte ori bănuiește că un aliment pe care îl servește nu ar fi prea bun. Ea absolvise școala de menaj și din cînd în cînd discutam împreună modalitățile de pregătire a alimentelor pentru masă.

Iată de ce, înainte de a mânca pește, ea a amestecat într-un pahar cu apă 2 lingurițe de oțet de mere din care a sorbit de câteva ori. A propus și surorii sale din Massachusetts, la care se afla în vizită, să facă la fel, dar aceasta a considerat că nu era necesar. La scurt timp după masă, gazda a avut o diaree puternică, în timp ce sora sa din Vermont, care fusese apărută de doza de soluție de oțet de mere, a avut o digestie normală și nu a suferit nici o neplăcere.

Într-o vară, în cursul unei excursii, s-a servit la dejun salată de homar. Din nefericire, aceasta a fost stricată și a provocat o diaree puternică la 19 persoane, însoțită la unii și de stări de vomă. Unul singur dintre meseni fusese precaut. După cum îl sfătuisem să procedeze ori de câte ori bănuia să alimentele sînt stricate, el își adusese o sticlă cu oțet de mere. Înainte de a începe să mănînce și-a turnat în paharul cu apă o cantitate destul de mare de oțet. Fiind un mare amator de astfel de salată, s-a mai servit de două ori. În timp ce mulți dintre comensali au avut de suferit din cauza homarilor stricați, acestuia nu i s-a întîmplat nimic; oțetul de mere sterilizase perfect hrana în tractul său digestiv.

Altădată, participasem la o reuniune medicală națională; un băiat de serviciu de la hotel s-a apropiat de mine și m-a rugat să telefonez la o anumită cameră. La telefon mi-a răspuns unul dintre colegii mei, care mă ruga să urc imediat, deoarece se simțea rău și avea nevoie de ajutor.

Se trezise peste noapte cu un deranjament intestinal grav. Avea diaree și vomită. Era pe la 10 dimineața. Am adus din cameră sticla cu oțet de mere pe care o port cu mine întotdeauna cînd plec într-o călătorie mai lungă. După ce am turnat o linguriță de oțet într-un pahar cu apă, i-am dat cîte o linguriță din acest amestec din 5 în 5 minute: cînd este vorba de o intoxicație alimentară însoțită de vomitări, stomacul nu suportă tot conținutul paharului o dată; luat însă în cantități mici, din 5 în 5 minute, este suportat. Un pahar obișnuit conține aproape 50 de lingurițe, așa încît administrarea în doze de cîte o linguriță ia aproximativ 4 ore. După ce conținutul unui pahar a fost consumat, se prepară un altul, iar doza sporește la 2 lingurițe din 5 în 5 minute. Aceasta înseamnă preungirea tratamentului cu încă aproximativ 2 ore. Se prepară apoi un al treilea pahar, din care se ia o mică înghițitură din 15 în 15 minute.

Dacă ne trezim dimineața cu diaree și vomitări, putem redresa stomacul și intestinele urmînd acest tratament cu oțet de mere în apă toată ziua. La vremea cînei vom putea servi puțină mîncare ușoară. Timp de 2 sau 3 zile vom lua cîte un pahar din acest amestec la fiecare masă pentru a menține sănătatea stomacului și intestinelor. Respectînd programul descris mai sus, seara prietenul meu a putut să mănînce.

Cred că aceste cazuri scot în evidență simplitatea, comoditatea și acțiunea completă a multor tratamente folosite de medicina populară. În trecut, cînd nu se putea apela la doctor prin telefon, oamenii au cunoscut prin experiență căile de folosire a frunzelor, ierburilor și fructelor pentru

înlăturarea bolii și restabilirea echilibrului organismului. În orice cămară se poate păstra puțin oțet de mere, iar o sticlută poate fi purtată cu ușurință în bagaj, exact ca un tub de pastă de dinți.

Vorbind despre doza de oțet administrată atunci prietenului meu medic, am atins un punct care a constituit obiectul multor experiențe ale medicinei populare de-a lungul anilor. Încercînd să aflu doza exactă, am constatat că aceasta variază de la un individ la altul. Unele persoane găsesc că doza pentru ele este o linguriță de oțet de mere la un pahar cu apă. Altele afirmă că într-un pahar obișnuit toarnă un deget de oțet și completează apoi cu apă. Altele susțin că doza corectă este un strat de oțet de 2 degete. Am întîlnit și persoane care preparau un amestec în proporție de 1/1, iar o femeie de vreo 40 de ani, care spunea că simte nevoia de acru, bea din cînd în cînd cite un pahar de oțet de mere curat. Întrebînd-o ce se întîmplă după aceasta, mi-a răspuns că în afară de faptul că nu mai poftea acru o perioadă de timp, nu simțea nici o tulburare.

Dacă pentru un motiv oarecare oțetul de mere nu este suportat de organism, încercați să luați cite un pătărel de suc de mere, denumit uneori și vin dulce, astfel ca organismul să poată primi proprietățile dătătoare de sănătate ale mărului.

După ce am văzut cum acționează oțetul de mere pentru a ameliora sănătatea aparatului digestiv să ne ocupăm de efectele pe care le are asupra rinichilor și vezicii biliare.

Dacă individul care ia cite 2 lingurițe de oțet de mere într-un pahar cu apă la fiecare masă urinează noaptea într-un vas, va observa în dimineața următoare că pe fundul acestuia nu există nici un depozit de praf roșu; aceasta arată că în urină s-a produs o schimbare chimică importantă.

În cazuri de pielită, adică inflamarea rinichilor, însoțită de prezența flocoanelor de puroi în urină, afecțiunea este de obicei înlăturată luîndu-se un amestec de 2 lingurițe de oțet de mere la un pahar cu apă.

O femeie în vîrstă de 48 de ani, căsătorită, suferea de pielită de 15 ani. Atacurile se repetau uneori chiar din 6 în 6 săptămîni și pacienta nu avea intervale de liniște mai lungi de 2—3 luni. Ea a început să consume oțet de mere și cu timpul a constatat că s-a lecutit. Cînd boala nu a mai revenit timp de un an, a renunțat la oțetul de mere. După 4 săptămîni pielita a izbucnit din nou, cu friguri, temperatură de 39°C și dureri în regiunea rinichiului stîng. Reîncepînd tratamentul cu oțet de mere, starea ei clinică s-a ameliorat.

În zilele noastre auzim o mulțime de lucruri despre efectele produse asupra stării noastre de astfel de tulburări ca: oboseala cronică, dureri de cap cronice, inclusiv migrenele supărătoare, tensiunea arterială, amețeli și mai cu seamă depășiri de greutate asociate cu tulburări cardiace. Potasiul și mineralele asociate cu el joacă un rol foarte important în metodele practicate de medicina populară pentru tratarea acestor tulburări și de aceea am să expun mai în amănunt observațiile pe care le-am făcut în cursul studiilor mele.

SUPRAGREUTATEA

Se afirmă frecvent că „ptem scădea în volum fără ca greutatea să scadă”. Prin aceasta se atrage atenția asupra faptului că unele schimbări în structura scheletului și în țesutul mușchilor pot compensa pierderea de grăsime. Depășirea greutății normale se poate datora unei cantități excesive de țesut depozitat sub formă de grăsime.

Greutatea normală poate fi apreciată și calculată prin diferite metode. Medicina populară procedează astfel : de 2 ori grosimea încheieturii mîinii trebuie să fie egală cu grosimea la partea inferioară a gîtului. Dublul grosimii gîtului la partea inferioară trebuie să fie egal cu grosimea taliei.

Dacă circumferința taliei este mai mare decît a bustului, sau dacă bărbia tinde să facă gușă, atunci în general se poate trage concluzia că fiziologia și biochimismul organismului sînt deranjate. În asemenea situație, pentru a face ca surplusul de grăsime să dispară, medicina populară apelează la oțetul de mere.

Dacă o femeie a cărei rochie nu o mai încape va lua la fiecare masă cîte 2 lingurițe de oțet de mere într-un pahar cu apă, peste 2 luni va constata că poate strîmta rochia la talie cu 2,5 cm. După încă 2 luni va putea s-o strîmteze cu încă 2,5 cm, iar la sfîrșitul celei de a 5-a luni, încă 2,5 cm. La sfîrșitul unui an de tratament cu oțet de mere în această doză, o femeie care a purtat o rochie nr. 50 va putea purta una nr. 42, iar aceea care purta nr. 20, va purta nr. 18. La sfîrșitul aceleiași perioade, o femeie mai tînără care purta nr. 16 va purta nr. 14.

Pierderea de greutate se face treptat. Dacă o femeie cu înălțimea între 1,68 și 1,81 m, cîntărind 95 kg, ia cîte 2 lingurițe de oțet de mere la un pahar cu apă la fiecare masă, după 2 ani va cîntări aproximativ 81,5 kg. Un bărbat care are burtă o va pierde după 2 ani. Oțetul de mere nu favorizează depunerea de grăsimi în corp. Dimpotrivă, provoacă arderea acestora, asigurînd totuși creșterea în greutate.

Regimul alimentar nu suferă nici o schimbare, cu excepția evitării alimentelor care s-a observat că favorizează depunerea de grăsimi în corp.

Dacă este continuat zi de zi, acest tratament pentru combaterea surplusului de greutate este foarte simplu și foarte eficient. Dacă împreună sînt de așa natură încît doza nu poate fi luată la fiecare masă, aceasta poate fi luată o dată dimineața, o dată în timpul zilei la o oră convenabilă și o dată la culcare.

OBOSEALA CRONICĂ

Vrînd nevrînd, fiecare dintre noi trebuie să urmăim, de-a lungul întregii vieți, calea care ne asigură sănătatea. Pentru a putea realiza scopul pe care-l urmărim în viața noastră socială, profesională și fami-

lială, trebuie să ne bucurăm de sănătate. Ca să realizăm ceva în viață, trebuie ca aceasta să fie suficient de lungă pentru a ne atinge țelul dorit și să fim sănătoși. Trebuie să corespundem muncii pe care o efectuăm. Fără o viață lungă și fără rezistență nici un om nu poate trăi din plin. A fi obligat să-ți întrerupi activitatea din cauza îmbolnăvirilor frecvente sau a unei sănătăți mereu șubrede, privind la cei din jurul tău trecînd pe lângă tine, înseamnă a pierde o bună parte din viață. A ieși din cursă din cauza ruinării sănătății cînd ai ajuns sau ești gata să ajungi pe treapta cea mai înaltă în societate sau în profesie, este dezastruos. Pe drept cuvînt, viața nu trebuie începută cu eșecuri sau cu promisiuni extraordinare sau fără rezultate, din cauză că trebuie să-ți pierzi timpul cu refacerea sănătății. În timpul uceniciei, calitățile profesionale și cele sociale trebuie să fie încurajate pentru a se dezvolta și a se maturiza la o dată cînd ai încă viața înainte — pentru a culege roadele și a te bucura de acestea.

Înainte de a ne prăbuși din cauza bolii, organismul nostru are de obicei o perioadă de avertizare căreia trebuie să-i acordăm atenție. Așa cum sîntem treziți din somn de ceasul deșteptător, tot astfel aceste avertizări sînt o reacție a corpului în alarmă, suficiente pentru a ne da seama că avem nevoie să ne controlăm activitatea pentru a afla dacă și unde am trecut de acele legi ale naturii care au fost stabilite pentru mașina umană.

Oboseala cronică este unul dintre aceste avertismente. Constatăm dintr-o dată că obosim repede. Că odihna de peste noapte nu înlătură această oboseală și că dimineața ne trezim deja extenuați. Activitatea zilnică încetează de a mai fi o plăcere și abandonăm activitățile exterioare una după alta. Am pierdut energia și inițiativa și avem perioade cînd sîntem foarte descurajați. Se poate să avem conștiința că am da rezultate mult mai bune decît cele obținute dacă am reuși să înlăturăm această senzație de permanentă oboseală! Dacă am putea măcar armoniza capacitatea intelectuală cu una fizică corespunzătoare, am putea progresa în activitatea principală. Din cînd în cînd avem și cîte o zi bună, cînd ne simțim în stare să facem orice ni s-ar cere. Cît timp durează această stare, randamentul nostru este bun și ne întrebăm de ce nu putem să ne simțim astfel tot timpul.

Cînd apare oboseala cronică, în primul rînd trebuie să verificăm cît dormim noaptea. La ce oră ne culcăm și la ce oră ne sculăm.

Trebuie să ne amintim că luminatul artificial după apusul soarelui a fost inventat de om. Programul actual modern al activităților noastre zilnice, care presupune lumina artificială, nu este cel stabilit de natură. Orarul natural al luminii începe cu răsăritul soarelui și se termină cu apusul. Deși pentru cei mai mulți dintre noi, care trebuie să trăim în pas cu viața, este imposibil să începem activitatea la răsăritul soarelui și să o terminăm odată cu apusul, trebuie totuși să păstrăm un echilibru între muncă și timpul nostru de odihnă, încercînd să ne încadrăm cît mai bine în planul armonios al naturii. Un lucru esențial este să te culci cît mai devreme înainte de miezul nopții. Firește că există indivizi care au nevoie numai de cîteva ore de somn pentru a fi perfect

refăcuți la începerea activității din ziua următoare. Dar cei care suferă de oboseală cronică și au pierdut „voința de a învinge” nu fac parte dintre aceștia.

Este foarte posibil să adormim greu seara și să avem totuși un somn adânc, odihnitor. În acest caz, putem apela la *miere*. Avînd un efect calmant asupra organismului, ea constituie cel mai bun remediu pentru producerea somnului. *Conținînd zahăr predigerat, adică invertit în gușa albinei, mierea nu mai trebuie digerată de stomacul omului, ci este gata de a fi folosită de către organism. După 20 de minute de la ingerare, zaharurile ei se găsesc deja în sînge.* Pentru a înlătura oboseala cronică, medicina populară nu cunoaște alt tratament mai indicat decît aceasta : într-o sticlă cu gîtul larg sau într-un borcan care se păstrează în dormitor, se pun o ceașcă de miere și trei lingurițe de oțet de mere. Din acest amestec se iau cîte 2 lingurițe înainte de culcare. După o jumătate de oră se instalează somnul. Dacă totuși peste o oră nu am adormit, mai luăm încă 2 lingurițe. În cazul că starea de veghe se prelungește, se pot lua doze mai multe, iar dacă ne trezim peste noapte și nu putem readormi, repetăm doza. Acest tratament este cu mult superior somniferelor, pentru că se bazează pe infaibilitatea naturii în cunoașterea nevoilor organismului și pentru că fiind inofensiv, tratamentul poate fi urmat continuu. Mierea poate fi luată și singură pentru a provoca somn, însă medicina populară vermonteză ne învață că în combinație cu oțetul de mere este mai eficace.

Dimineața după ce ne sculăm, trebuie să controlăm reacția urinei cu ajutorul hîrtiei indicatoare. Reacția normală a acesteia este acidă : hîrtia indicatoare devine roșie. Verificarea acestei reacții dimineața ne dă posibilitatea să știm dacă odihna de peste noapte a fost suficientă pentru a readuce chimismul organismului la normal. La rîndul său, această constatare ne dă posibilitatea să apreciem rezervele de energie disponibile în corp pentru activitatea zilnică. Organismul acumulează energie în timpul orelor de repaus și de somn. De asemenea trebuie să căutăm să înlăturăm grijile și să evităm alimentele care produc o reacție alcalină a urinei. Controlul urinei dimineața ne poate arăta dacă am epuizat rezervele de energie și dacă avem cumva nevoie de noi rezerve, de un repaus și somn mai îndelungat, de evitarea supărărilor și de supravegherea atentă a rației zilnice de hrană, începînd cu înlăturarea alimentelor care produc o reacție alcalină a urinei.

Dacă sîntem predispuși la oboseală cronică, trebuie să învățăm a ne face un obicei din a ne odihni ori de cîte ori este posibil. Dacă îmi amintesc bine, un fost președinte al Colegiului din Dartmouth a făcut celebre aceste cuvinte : „Nu stau niciodată în picioare dacă pot sta jos ; nu alerg niciodată dacă pot să merg normal ; nu stau niciodată în capul oaselor dacă pot să stau lungit”. Cu toate că mulți dintre noi vor găsi poate că este greu să-ți disciplinezi viața după această maximă, ea constituie o metodă de a înlătura efortul căutînd să evităm poziția în picioare, să mergem normal și să ne relaxăm pentru a ne economisi rezerva de energie.

Dacă reacția urinei verificată arată că rezerva de energie a corpului este foarte redusă, atunci este bine să facem o fricțiune cu soluție de oțet de mere și apă. La o jumătate de pahar de apă se adaugă o linguriță de oțet și se toarnă în palmă cam o linguriță din această soluție. Se aplică pe un braț și pe umăr. Apoi o aceeași cantitate de soluție este aplicată pe celălalt braț și pe umăr. După aceea se continuă aplicând aceeași cantitate pe piept, stomac, spate, jumătatea superioară și inferioară a piciorului și în sfârșit pe labele picioarelor. Pentru uscarea pielii nu se folosește prosopul, ci se freacă pielea cu amândouă mâinile pînă ce soluția este absorbită complet, ceea ce se întîmplă foarte repede.

Unii vor fi surprinși dacă vom afirma că pentru a înlătura obo-seala cronică trebuie să reflectăm serios asupra evitării săpunului. Dacă controlăm suprafața umedă a unei bucăți de săpun cu hîrtie indicatoare, observăm că aceasta devine albastră, ceea ce arată că săpunul are o reacție alcalină foarte puternică. Din această cauză el favorizează obo-seala cronică pe care noi tocmai vrem să o înlăturăm. La urma urmelor săpunul este un produs artificial: nu-l găsim crescînd pe arbori sau arbuști. Pe de altă parte, natura a distribuit aciditate cu generozitate; în plante o întîlnim sub diferite forme.

Dacă agentul pe care-l folosim pentru curățarea pielii este acid, alimentăm în acest fel pielea cu un element normal pentru ea și anume acidul. Cînd pielea este acidă, ea atrage sîngele, în timp ce atunci cînd se folosește o soluție alcalină, așa cum este cazul soluției de săpun cu apă, pielea se palidează și trebuie să folosim un machiant pentru a-i da aspectul de sănătate. Afluxul normal de sînge la piele îi dă acesteia un luciu roz; dimpotrivă, o piele palidă indică în general lipsa de acid. Dacă sîntem nevoiți să folosim săpunul pentru a înlătura murdăria, să-l folosim totuși cît mai puțin, iar apoi să aplicăm o soluție apoasă de oțet de mere, pentru ca pielea să-și păstreze reacția acidă normală.

Aceeași regulă se aplică și la baie. În loc să folosim săpun, putem turna în apă cca. 200 cm³ de oțet de mere; stînd în baie cel puțin 15 minute, suprafața pielii poate absorbi o parte din apa acidă. Și de data aceasta, dacă este absolută nevoie de săpun, trebuie să-l folosim cît mai puțin și în orice caz corpul să stea apoi în soluția de oțet de mere pentru ca pielea să-și păstreze reacția acidă.

Ne putem întreba — după ce cunoaștem că pielea are sau nu reacție acidă? Există un indiciu foarte simplu. Pielea cu reacție alcalină prezintă mîncărime. Mîncărimi ale pielii capului sau pe restul suprafeței corpului indică nevoia de a întrerupe folosirea săpunului și de a-l înlocui cu un șampon care să oprească mîncărimea, readucînd pielea la o reacție acidă normală. În cazul bărbaților, se pune într-un pahar cu apă o linguriță de oțet de mere, în care scufundă pieptenul și apoi se piaptănă părul; se continuă astfel pînă ce părul s-a udat. Pentru femei problema este ceva mai delicată. Dacă au părul ondulat permanent și îl piaptănă cu pieptănul udat în soluție apoasă de oțet de mere, strică

ondulația părului. De aceea se recomandă ca acest procedeu să fie folosit înainte de spălarea obișnuită a capului.

După ce ne-am ocupat de piele în legătură cu oboseala cronică, să ne oprim puțin asupra rației de hrană de care corpul are nevoie pentru a se dezvolta și reface. Există o serie de alimente pe care trebuie să le evităm, dacă simțim o oboseală cronică. Aici putem să ne orientăm după animale. De exemplu, păsările nu mănincă grâu. Dacă li se oferă o hrană preparată care conține și grâu, ele ocolesc grâul și mănincă restul. Țărani spun că dacă se amestecă grâu cu o hrană fărîmitată, găinile nu-l mănincă, sau — în caz că sînt foarte înfometate — îl mănincă la urmă. Dacă în rația de hrană a unei vaci se pune prea mult grâu, aceasta nu-l mănincă. Animalele par a ști din instinct că hrana trebuie să le întărească, ceea ce nu este cazul grâului.

Toți cei la care apare oboseala cronică trebuie să învețe a se hrăni cu produsele mării, deoarece o cauză a oboselii este lipsa de iod și alte minerale care se găsesc din abundență în pește și alte produse oceanice. Gătita, și fasolea este în general bine suportată de organismul celui care suferă de oboseală cronică; se poate consuma chiar de trei ori pe săptămîină, dacă avem posibilitatea. În Vermont există obiceiul ca fasolea să fie servită cu oțet. Unora le place să toarne oțetul direct pe fasole; alții preferă să-l dilueze cu apă (o linguriță la un pahar cu apă) și să soarbă din el în timpul mesei. În general, după o experiență oarecare, oricine suferă de oboseală cronică poate să-și dea seama care anume alimente produc reacția acidă dorită și care dintre ele trebuie evitate pentru că produc o reacție alcalină nedorită.

DURERILE DE CAP CRONICE

Cefaleele cronice sînt puse pe seama ochilor, stomacului, rinichilor, ficatului și sinusurilor. Există mai multe feluri de dureri de cap cronice. Unele sînt asociate cu boli organice, cum sînt bolile de rinichi. Altele sînt cunoscute sub denumirea de boli *psihogenice*, dureri de cap cauzate de stări de tensiune. Acestea sînt provocate de stări emoționale, cum sînt ura, teama, neliniștea. Cea mai supărătoare dintre toate este migrena.

Migrenele se moștenesc și afectează persoanele aparținînd unui anumit tip fizic. Ele apar la indivizii cu multă energie și inteligență. Aceștia sînt sensibili și simpatici, dar și nervoși, pretențioși, agresivi și ambițioși. În legătură cu migrenele am întîlnit folosită expresia: „ambițiile se plătesc!”

Chiar printre medici există tendința de a clasifica majoritatea cazurilor derutante de dureri de cap drept migrene. Simptomele reale sau clasice sînt totuși specifice. Bolnavul simte o „radiație”, o „aura”, sau o predurere care-l avertizează încă dinainte de durerea propriu-zisă. Are licăriri de lumină înaintea ochilor și durerea este localizată într-o singură

parte a capului ; de altfel cuvîntul *migrenă* înseamnă durere în „jumătate de cap“ — și este însoțită deseori de greață sau alte tulburări digestive.

Emoțiile, teama și neliniștea declanșează procesul cefaleei de forma migrenei. Pe măsură ce individul înaintează în vîrstă, crizele de migrenă scad. Migrenele după vîrsta de 60 ani sînt ceva neobișnuit. Aceasta se explică probabil, în parte, prin faptul că pe măsură ce îmbătrînește, individul devine mai calm și mai bine adaptat condițiilor de mediu.

Am consacrat o bună parte din timp studiului migrenelor, cu colaborarea persoanelor la care acestea apăreau, și care au acceptat să fie voluntari. Ca și în cazul altor numeroase stări care indicau un dezechilibru în organism, stabileam — după metoda descrisă mai sus — dacă migrena apărea asociată cu o reacție alcalină sau acidă a urinei. Cînd reacția era acidă, migrenele erau mai puțin frecvente, sau dispăreau total, sau atunci cînd apăreau aveau o formă ușoară. Pentru a ajuta persoanele care suferă de aceste migrene trebuie pornit de la cunoașterea diferiților factori care provoacă reacția alcalină și apoi se trece la înlăturarea acestora

Cînd rația zilnică de acid trebuie sporită, administrăm oțetul de mere — o metodă simplă și eficace. *De multe ori, migrenele sînt înlăturate doar prin folosirea constantă a mierii.* Două lingurițe de miere luate la fiecare masă pot preveni reapariția durerii de cap. Dacă totuși aceasta reapare, se sporește doza, la o lingură de miere la fiecare masă. Deoarece aceasta nu necesită nici un proces de digestie și ajunge repede în circuitul singelui, deseori după o jumătate de oră durerea începe să scadă în intensitate. Dacă totuși nu se simte o ameliorare, se ia încă o lingură de miere. Avînd în vedere felul în care se manifestă acest soi de dureri de cap, efectul calmant al mierii este tocmai ce trebuie.

Pentru tratarea migrenelor, medicina populară dispune și de o altă metodă de aplicare eficace a oțetului de mere și anume administrarea acestuia sub formă de vaporii. Într-un vas se pune oțet și apă în părți egale ; vasul se pune pe sobă și se lasă să fiarbă încet. Cînd din vas încep să se ridice vaporii se ține capul deasupra vasului atîta timp cît vaporii sînt suficient de puternici. Se inhalează vaporii în 75 de inspirații. În general se va constata că durerea dispare. Dacă se reinstalează, intensitatea ei va fi reprodusă pe jumătate. Folosirea pilulelor contra durerilor de cap poate fi părăsită dacă se aplică această metodă.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Puține probleme sînt mai importante decît tratarea hipertensiunii arteriale. Este o stare pe cît de frecventă, pe atît de serioasă. Între tensiunea arterială și adaptarea la mediu a individului există aproape sigur o relație.

Cîtă vreme individul are reacții bune la cerințele mediului, el duce o viață intensă, plină de succese și de perspective. Cînd mediul îl supra-solicită, iar individul nu reușește să se adapteze, mecanismul organismului său se dezechilibrează; în acest caz, unul dintre simptomele clare îl poate constitui hipertensiunea arterială.

Hipertensiunea arterială ca problemă a sănătății devine din ce în ce mai importantă, deoarece constituie un factor asociat cu cca 3/4 din decesele provocate anual de bolile de inimă și de rinichi. Se pune însă întrebarea dacă hipertensiunea arterială este o boală sau un simptom. Iată o problemă mult discutată. De regulă, cînd cunoaștem cauza stării clinice, considerăm hipertensiunea arterială drept simptom; cînd nu cunoaștem această cauză, ea este considerată boală.

Indivizii cu hipertensiune arterială se pot împărți în două categorii. Atunci cînd cauza nu poate fi atribuită unei boli cunoscute, se folosește termenul *hipertensiune esențială* și starea clinică este deseori denumită *hipertensiune arterială primară*. Atunci cînd se poate identifica o cauză organică, se folosește termenul de *hipertensiune arterială secundară*.

După literatura de specialitate, mecanismul prin care tensiunea arterială se transformă în hipertensiune arterială esențială pare a fi clar. Fluxul sanguin întâlnește în corp peste tot o rezistență sporită de-a lungul micilor vase denumite arteriole. În stadiul incipient al bolii hipertensive, constricția acestor arteriole este ușor reversibilă și în timpul somnului tensiunea arterială revine la normal. ceea ce indică relaxarea arteriolelor.

Totuși în majoritatea cazurilor această reversibilitate se pierde cu timpul, iar odihna nu mai readuce presiunea sîngelui la normal. Potrivit medicinei științifice, în cazul hipertensiunii arteriale, constricția arteriolelor pare a avea 2 explicații principale. Una atribuie această stare suprasolicitării sistemului nervos simpatic, care condiționează corpul pentru acțiune și produce constricția arteriolelor. A doua explicație constă în faptul că în sînge circulă substanțe chimice care produc o îngustare a arteriolelor.

Urmărind în mod frecvent pacienții cu hipertensiune arterială, am ajuns la concluzia că în majoritatea cazurilor aceasta are la bază un factor personal cu valoare pregnantă. Majoritatea pacienților cu hipertensiune arterială esențială sînt dinamici, foarte energici, cu dorința și capacitatea de a realiza mult într-un interval de timp scurt. Acesta este tipul calului de curse. Studiarea atentă a individului respectiv și a rudelor sale arată în general că factorul personal nu s-a format după apariția hipertensiunii, ci reprezintă tendințe naturale care se manifestă la individ cu mult înainte.

Cînd datele privind indivizii hipertensivi culese pe baza uneia sau mai multor examinări pe săptămînă timp de un an sau mai mulți sînt comparate de la o săptămînă la alta, aflăm despre această boală o serie de lucruri interesante. De exemplu, că hipertensiunea arterială nu este o

constantă fiziologică fixă, ci ea variază de la o zi la alta și de la o săptămână la alta. Variația este legată de activitatea fizică, de odihnă, alimentație, vreme, boală, stress, efort nervos și de caracterul individului. Mai ales schimbarea vremii joacă un rol important în aceste variații. Punctul maxim al tensiunii sanguine este atins pe vreme rece, iar cel minim pe vreme caldă. În regiunea unde îmi desfășor activitatea, cea mai ridicată tensiune este înregistrată în lunile ianuarie și februarie, iar cea mai scăzută în iulie și august. S-ar putea ca primele câteva citiri făcute în cabinetul medicului să fie foarte apropiate de tensiunea maximă, din cauza emoției individului, normală în timpul unui examen medical. Aceste date nu reprezintă deci în mod necesar nivelul tensiunii arteriale a individului în condițiile obișnuite. Pe măsură ce pacient și medic se cunosc mai bine, pacientul nu mai are tensiunea înregistrată la primul examen.

Ce atitudine ia medicina populară în cazul hipertensiunii arteriale ?

Calea naturală, firească pentru om, recomandă o alimentație conținând din fructe, verdeturi și miere, adică o bogăție de hidrați de carbon și nu una alcătuită din ouă, carne, lapte brinză, mazăre, fasole și nuci, bogată în proteine. Primul pas pe care organismul omului îl face spre hipertensiune îl constituie încălcarea acestei recomandări, acceptarea alimentației sărace în hidrați de carbon și bogată în proteine. Omul se îndreaptă spre alimentația bogată în proteine pentru a produce în organism energia necesară nevoilor din ce în ce mai mari impuse de ritmul accelerat de viață.

Această mobilizare a organismului o regăsim, de exemplu, la unele triburi din Africa : cînd pleacă la vînătoare de lei, ei ucid și mîncîcă o vacă. Carne bogată în proteine, îi pregătește mai bine în vederea unei activități agresive cum este vînătoreea.

Sporirea rației zilnice de proteine nu este dăunătoare dacă alcalinitatea sporită a singelui este compensată de o sporire corespunzătoare a rației de acizi organici, de exemplu sub formă de oțet de mere, struguri, mere, afine sau sucul acestora. Singele are totdeauna o reacție alcalină. Dar dacă această alcalinitate sporește, singele se îngroașă, iar corpusculii sanguini precipită. Pereții vaselor sanguine foarte fine din sistemul arterial permit unei părți din lichidul sanguin să-i traverseze întocmai cum cerneala trece prin sugativă. Dar singele îngroșat nu mai traversează tot așa de ușor pereții permeabili ai vaselor, astfel încît după cîtva timp se produce aici un flux invers, care duce la ridicarea tensiunii.

Ce recomandă medicina populară în acest caz ?

1. Se urmărește sporirea rației zilnice de acid organic. Aceasta se poate face prin consumarea de mere, struguri, afine sau sucul acestora. În fiecare zi, omul trebuie să înghită echivalentul a 4 pahare de suc, fie în timpul meselor, fie independent de acestea. În cazul că se administrează oțetul de mere ca sursă de acid, doza este de două lingurițe într-un pahar cu apă.

2. Trebuie revizuită alimentația zilnică sub aspectul raportului hidrați de carbon — proteine. În cazul că acestea din urmă predomină, trebuie să se încerce echilibrarea lor.

3. Făina de grâu trebuie înlocuită cu cea de porumb. Deoarece rinichii sînt organe de filtrare a lichidului suplimentar, reacția alcalină a urinei provocată de un consum mărit de produse făinoase, zahăr și carne este un indiciu că sîngele trebuie să-și reducă conținutul alcalin.

4. Sarea de bucătărie atrage și reține lichidul din corp; de aceea persoanele cu hipertensiune arterială trebuie să renunțe la alimentele sărate. Oricine știe că după o mîncare sărată apare nevoia de a bea apă. O parte din lichidul suplimentar cerut de sare este reținut în sînge pînă ce poate fi eliminat din organism, iar acest surplus de lichid în fluxul sanguin provoacă ridicarea tensiunii. Dacă se renunță la sare și la alimentele sărate, sîngele elimină surplusul de lichid și tensiunea scade în măsura în care a fost provocată de sarea ingerată.

Efectul mierii este exact contrariu. *Mierea este pentru apă un magnet.* Dacă este luată la fiecare masă, mierea atrage surplusul de lichid din sînge, contribuind astfel la scăderea tensiunii; fiind și un calmant, ea ușurează tulburările nervoase provocate de tensiune.

La o clinică renumită din țară, s-a constatat că o pacientă avea tensiunea arterială maximă aproape 300 mmHg; personalul clinicii a fost surprins că ea mai era încă în viață. Cu toate acestea, prin prevenirea alcalinității din sînge în sensul indicat de medicina populară, femeia a trăit pînă la vîrsta de 84 ani. Am controlat și tensiunea fiicei sale în vîrstă de peste 50 ani, și am constatat că și ea avea 225 mmHg. Urmînd tratamentul stabilit pentru mama ei, ea a trăit pînă la 81 de ani.

AMEȚELILE

Pentru că medicina populară s-a dovedit eficace și în tratarea amețelilor, am studiat cîtva timp această problemă.

După observațiile făcute de-a lungul multor ani, am ajuns a stabili 4 tipuri de amețeli:

Tipul 1. Amețeala momentană. Există indivizi cărora nu le plac înălțimile și sînt înclinați a se prinde de balustradă atunci cînd coboară scările, mai ales în clădirile publice. Nu pot privi în jos de la înălțime. Coordonarea între mișcările picioarelor și cap nu pare a fi bună și cînd coboară, ei trebuie să privească la fiecare treaptă pe măsură ce înaintază.

Tipul 2. Acest fel de amețeală este asociată cu schimbarea poziției corpului. Cînd aceste persoane se ridică repede în picioare, sînt nevoite să se prindă de un obiect să nu cadă. Deseori poartă ochelari, în speranța că în felul acesta amețeala scade. Cînd se trezesc dimineața, aceste persoane simt nevoia să stea pe marginea patului 5—15 minute pentru

a putea merge prin cameră fără amețeli. După una sau două ore de la sculare se poate ca amețeala să dispară. Indivizii cu amețeli de acest gen sînt deseori tratați pentru bilă, socotindu-se că aceasta este cauza amețelii.

Tipul 3. Amețelile de acest gen obligă persoana să stea în pat zile de-a rîndul, deoarece ele persistă, așa încît nu-i dau posibilitatea să se ridice și să se îmbrace. Ea își pierde direcția și poate cădea. Aceste amețeli nu sînt însoțite de grețuri și nici de senzația că lucrurile din cameră se învîrtesc.

Tipul 4. Indivizii din această categorie au atacuri de amețeli grave, însoțite de greață, zgomote în urechi și cîteodată auzul slăbit. Sînt obligați să stea în pat săptămîni în șir, avînd amețeli însoțite de senzația că lucrurile din cameră se învîrtesc. Nu pot să se țină pe picioare și cad, iar dacă trebuie să meargă au nevoie să fie susținuți de ambele părți.

Cauza amețelii este reacția alcalină a urinei. Cînd această reacție devine acidă, amețeala scade mult în intensitate, sau dispare. Pentru prevenirea amețelilor medicina populară indică tot tratamentul cu oțet de mere — în dozele și modul în care se aplică pentru alte tulburări. Individul care prezintă astfel de stări poate înlătura dacă este dispus să-și impună un regim de viață astfel încît să aibă permanent o urină cu reacție acidă.

Un sfat totuși. Dacă luăm oțet de mere o dată sau de două ori într-o zi, nu trebuie să ne așteptăm că începînd de a doua zi amețelile vor dispare. Urmînd regula de folosire a oțetului de mere, peste vreo două săptămîni vom observa o oarecare scădere a frecvenței amețelilor, iar o scădere sensibilă sau dispariția acestora se va produce abia după aproximativ o lună.

DURERILE DE GÎT

Metoda cea mai obișnuită pe care o folosește medicina populară pentru tratarea durerilor de gît este gargara cu o soluție de oțet de mere : o linguriță la un pahar cu apă. Din această soluție se ia din oră în oră cîte o gură, cu care se face gargară și apoi se înghite. Soluția folosită pentru gargară este înghițită, pentru că, conform medicinei populare, în acest fel sînt atinse toate părțile profunde ale gîndului, ceea ce prin simplă gargară nu se întîmplă totdeauna. Pe măsură se jena din gît cedează, gargarele pot fi făcute la intervale mai mari.

Spre marea mea surprindere am aflat că acest tratament poate vindeca o afecțiune streptococică a gîtului în 24 ore. De regulă pacientul se însănătoșește înainte de a fi primit de la laborator raportul indicînd prezența de streptococi în cultura luată din gît și trimisă spre analiză. Am constatat de asemenea că în cazul apariției unei membrane pe amigdale, aceasta dispare în interval de 12 ore.

POTASIUL ȘI SODIUL LA OM ȘI ANIMALE

Într-o vreme, umblind săptămână de săptămână în jurul unor cirezi de vaci de lapte și studiindu-le comportamentul sub toate aspectele, inclusiv pofta lor de mâncare, am observat că la unele dintre ele le curgeau ochii. Uneori le curgeau atât de multe lacrimi, încât păreau că plîng. De asemenea aveau scurgeri din nas și se vedea că această stare le deranjează, întrucît își lingeau mereu nările cu limba. Unele tușeau, ceea ce indica un exces de mucozități în gît.

Din literatura medicală știm că potasiul este avid de apă, pe care o atrage ca un magnet; am început să tratez vacile dîndu-le de 2 ori pe zi cîte aproximativ 60 ml de oțet de mere amestecat în rația de hrană. Curgerea ochilor și a nasului a încetat imediat. Singura concluzie rezonabilă care se putea trage era că insuficiența potasiului în alimentația zilnică punea organismul vacilor în imposibilitatea de a folosi lichidele. Curgerea ochilor, a nasului și tusea constituiau un efort spontan de a elimina apa din corp. Completarea cantității de hrană prin rația de potasiu necesar a produs un proces de deshidratare. Excesul de mucozități nu a mai apărut, iar proporția de umiditate din corp a devenit normală.

Cînd văd cîte un pacient, în general unul mai în vîrstă, plîngîndu-se că i se umezesc ochii, găsesc firesc să-i recomand metoda de tratament pe care am învățat-o din experiență: se prepară un amestec dintr-o linguriță de oțet de mere și o picătură de soluție de iod într-un pahar cu apă. Agitat bine, acest amestec se soarbe în cursul mesei în fiecare zi, așa cum luăm cafeaua sau ceaiul. Tratamentul se continuă timp de două săptămîni.

La sfîrșitul acestei perioade, un pacient a declarat că a observat un progres în sensul revenirii ochilor la starea normală. Dacă este nevoie, tratamentul poate fi continuat încă două săptămîni, iar după aceea, pentru a împiedica reapariția acestei neplăceri, se repetă de două ori pe săptămînă, de exemplu marțea și vinerea.

Am constatat că această metodă este aplicabilă și pentru tratarea curgerii nemotivate a nasului. În general, pentru oprirea scurgerii mucozităților din nas este nevoie de una sau două săptămîni de tratament. În acest timp pacientul trebuie să întrerupă consumul de citrice și sucuri de citrice, care pot fi ele însele cauza unei secreții nazale abundente.

Printr-o mai bună înțelegere a rolului potasiului, nu este greu să vedem legătura dintre curgerea nasului și proprietatea acestui element de a atrage lichidul din corp și a-l elimina pe cale renală, reducînd în mod natural această scurgere. Dacă pe lîngă ingerarea rației de potasiu, pacientul evită și preparatele din grîu, înlocuindu-le cu cele din secară și porumb, precum și citricele și sucurile lor, multe cauze ale curgerii nasului pot fi înlăturate repede.

Dar, ne putem întreba, cum constatăm lipsa de potasiu în organism ?

1. Se observă o oarecare pierdere a vioiciunii intelectului. Individul ia hotărâri mai greu, iar memoria lui nu mai este bună ;

2. Oboseala fizică se instalează mai frecvent și mai ușor. Rezistența musculară scade și obosim repede ;

3. Sintem mai sensibili la răceală. Preferăm hrana caldă în locul gustărilor reci. Foarte adesea simțim miinile și picioarele reci ;

4. Apar foarte des calozități pe tălpile picioarelor și se formează bătături ;

5. Sintem foarte predispuși la constipație ;

6. Sintem mai sensibili la boală și răcim foarte repede ;

7. Cîteodată nu avem poftă de mîncare, iar alteori avem greață și vomismente ;

8. Tăieturile și zgîrieturile se vindecă greu ;

9. Avem deseori mîncărimi ale pielii ;

10. Dinții se strică mai frecvent decît ar trebui ;

11. Pe piele pot apare coșuri ;

12. Sintem predispuși a avea contracții tetanice ale pleoapei și ale colțului gurii ;

13. Pot apare cîrcei în mușchii corpului și mai ales în mușchii picioarelor, în special noaptea ;

14. Ne odihnim mai greu ;

15. Se poate ca noaptea să nu avem somn bun ;

16. Putem avea dureri la una sau mai multe încheieturi, ceea ce ne face să bănuim un început de artrită.

Cu cît înaintăm în vîrstă, cu atît rația zilnică de potasiu trebuie să sporească. În general trebuie să ingerăm de două ori mai mult potasiu — sub formă de miere, zarzavaturi proaspete și fructe — decît sodiu, introdus în corp sub forma alimentelor sărate și a sării de bucătărie. Datorită funcțiilor pe care le îndeplinește în corp, potasiul este important nu numai pentru păstrarea sănătății ci și pentru păstrarea echilibrului atît de fin care trebuie menținut între el și sodiul din corp.

Cantitatea de potasiu poate fi sporită prin mai multe căi destul de ușoare :

1. Ardeiul iute este bogat în potasiu și poate fi servit la masă o dată sau de două ori pe zi ;

2. Amestecul de oțet de mere și miere într-un pahar cu apă, despre care am vorbit mai înainte, este o altă sursă de potasiu ;

3. Un pahar de must de struguri de două ori pe zi, sau de suc din mere ori afine, ne oferă într-o formă plăcută potasiul necesar.

Pe măsură ce experimentăm diferitele surse de potasiu, ne putem da seama care anume ni se potrivește mai bine și o vom prefera celorlalte.

Mustul de struguri este pentru mulți deosebit de plăcut și constituie o sursă de potasiu. Am încercat să stabilesc o serie de date despre acest suc.

Compoziția chimică a părții comestibile din strugure, fără piele și semnițe, este următoarea : apă 77,40% ; proteine 1,30% ; grăsimi 1,60% ; hidrați de carbon 19,20% ; cenușă 0,50%.

Analiza conținutului de minerale din mustul de struguri prezintă următoarele elemente : potasiu 11,490% ; sodiu 0,970% ; calciu 1,630% ; magneziu 1,210% ; fier 0,360% ; fosfor 7,080% ; sulf 1,01 ; clor 0,420%.

Mustul de struguri potolește setea imediat, chiar luat în cantități mici. Acțiunea rapidă a acestui suc se datorește faptului că zahărul din el intră imediat în circulație, fără să fie supus nici unui proces de digestie. Din această cauză, organele aparatului digestiv și de asimilare nu sînt supuse nici unei suprasolicitări.

Este bine să cunoaștem legătura dintre potasiu, pe de o parte, și fier, calciu și sodiu, pe de altă parte.

Cînd se cultivă porumb pe un sol sărac în potasiu, rădăcinile lui putrezesc și este năpădit de diferite ciuperici și mucegaiuri. Nodurile sînt blocate de un precipitat care oprește circulația sevei dinspre rădăcinile spre frunze și invers. Dimpotrivă, cînd solul este îmbogățit cu potasiu, porumbul crește înalt, viguros și sănătos ; mucegaiul și ciupercile nu mai apar, vîrfurile și rădăcinile plantei nu mai putrezesc și nici mineralele precipitate nu mai blochează vasele la noduri și la frunze.

Examinînd nodurile blocate, vom vedea că dacă turnăm peste ele cîteva picături de acid clorhidric diluat și apoi cîteva picături de soluție de ferocianură de potasiu, nodurile devin roșii ; aceasta înseamnă că blocarea vaselor de sevă a fost provocată de depunerea fierului. De asemenea, dacă punem cîteva vîrfuri de tulpină într-o soluție de albastru de metilen constatăm că vasele sînt aproape complet blocate de depunerile de fier.

Să părăsim acum lumea vegetală și să ne întoarcem la organismul animal și uman. Știm că și unul și altul prezintă o circulație limfatică similară și că această circulație se face prin vase, lacune, noduli și ganglioni. Din contactul cu pacienții, știm de asemenea că acești ganglioni se blochează și se umflă. Din bășicarea și umflarea țesuturilor, știm că limfa este incoloră, la fel ca și seva plantelor și că aceasta este nu numai hrana care susține viața țesutului, dar îi procură și oxigenul de care are nevoie și antrenează reziduurile ce rezultă din activitatea vitală a țesuturilor.

Ne vin astfel în minte o serie de întrebări. Nu s-ar putea oare bloca vasele limfatice din organismul animal și al omului așa cum am văzut că se întîmplă la porumbul bolnav ? Se poate depune fierul în

lacunele și nodulii limfatici și în diferitele organe ale corpului? Când în organismul animal sau uman apare o carență de potasiu, poate fi acesta invadat de ciuperci și alte microorganisme dăunătoare? Depinde imunitatea față de invazia acestora de un anumit echilibru al mineralelor din corp?

Cînd ne aflăm în fața unei dovezi chimice a blocării vaselor limfatice manifestată prin mărirea nodulilor, trebuie să ne gîndim la precipitarea fierului datorită lipsei de potasiu în cantitatea necesară cerută de organism. Cînd potasiul este suplimentat în mod corespunzător, blocarea limfatică dispare, iar ganglionii limfatici revin la volumul normal.

Nu voi uita niciodată cît de multe am învățat din observațiile pe care le-am făcut asupra vacilor. Cînd m-am hotărît să observ îndeaproape viața animalelor domestice am făcut-o pentru a descoperi izvoarele medicinei populare, totodată luînd și hotărîrea de a nu interveni în nici un fel, ci doar de a observa cu atenție.

Studiul pe care l-am efectuat asupra unei cirezi de 45 de vaci de lapte de rasă Jersey ilustrează influența potasiului asupra invaziei ciupercilor și a microorganismelor dăunătoare în corpul animalului. Înainte de a începe aceste observații, îngrijirea veterinară a acestei cirezi necesita anual sume de peste 150\$. După ce s-a început tratamentul cu potasiu în mediu acid de asociere (fiecare vacă primea cîte aproximativ 12 ml de oțet de mere turnat peste hrana zilnică), în cele 14 luni de observație s-a apelat la serviciile medicului veterinar numai de două ori. Este limpede că potasiul oferit a asigurat organismului vitelor un chimism care l-a apărut de invazia microorganismelor dăunătoare.

Dorind să obțin o dovadă în plus, am hotărît să mă folosesc de ciori și vulpi drept test, la prima ocazie. Această ocazie a apărut cînd o vacă din cireadă a început să piardă din greutate și putere. Ea avea poftă de mîncare și se hrănea, însă se vedea limpede că nu asimila nimic.

Medicul veterinar consultat nu a putut stabili cauza precisă a stării animalului, ci numai că acesta suferea de carență de minerale. Vaca a slăbit din ce în ce mai mult și în cele din urmă a murit de inaniție (fapt stabilit prin autopsia cerută de către medicul veterinar). Nu s-a constatat nici o altă boală afară de inaniție.

Am rugat pe proprietar, care mi-era prieten, să ducă cadavrul pe un deal unde știam că erau vizuini de vulpi. Mai înainte propusesem ca animalului să i se administreze potasiu și i se dăduse în mari cantități. Acum aveam ocazia să văd atitudinea ciorilor și vulpilor față de acest cadavru saturat cu potasiu.

De obicei ciorile năvălesc imediat pe cadavrul unei vite și-l devo-rează. De acest cadavru ele au stat însă departe. Vulpile de asemenea. Rezultatul a fost că de la 11 februarie pînă la 5 iunie cadavrul a rămas neatins. Apoi viermii s-au pus pe lucru și în scurt timp au rămas doar oasele.

Cînd am început să studiez raportul dintre potasiu și calciu, din cireada de 54 de vaci de care mă ocupam, mi-a trezit interesul una care avea genunchii umflați. Din greutatea cu care se culca și se ridica în picioare, se vedea clar că articulațiile de la genunchi nu-i funcționau bine. Asemenea celorlalte animale din cireadă, a început și aceasta să primească rația zilnică de 60 g potasiu. Trebuie să mărturisesc că la început nu am crezut că folosirea oțetului de mere va influența asupra inflamației genunchilor.

Pe măsură ce trecea timpul, am observat însă că animalul putea să se așeze și să se ridice în picioare cu mai mare ușurință. După un an, articulația genunchilor a revenit la normal. Firește că ne-am întrebat dacă potasiul și acidul din oțet de mere puteau fi agenții care influențaseră depunerea de calciu în mod favorabil, la ambele încheieturi ale genunchilor.

Cam în această perioadă un fermier a venit la cabinetul meu să mă informeze despre experiența pe care o făcuse cu o vacă în vîrstă de 7 ani. Aceasta avea încheieturile anchilozate, umbla, se culca și se ridica greu, iar laptele de la un sfert din uger se îngroșase așa de mult încît nu putea fi muls nici cu mașina.

Pentru a subția din nou laptele îngroșat, el a administrat vacii de 2 ori pe zi cîte 60 ml de oțet de mere pe care-l turna peste rația de hrană. Vacă a acceptat ușor oțetul. Cantitatea de oțet fost mărită la 120 ml pentru fiecare rație de hrană. Acest tratament nu numai că a readus laptele la consistența normală, dar a vindecat animalul și de artrită. Cînd a început tratamentul cu oțet de mere, vacă dădea 5 l de lapte pe zi; după ce a fost vindecată de artrită, producția de lapte s-a ridicat la aproximativ 15 litri pe zi.

Într-o zi un alt fermier mi-a povestit despre artrita de care suferise el însuși. Înainte de a începe tratamentul cu oțet de mere în doze de cîte 10 lingurițe la un pahar de apă la fiecare masă, suferea de anchiloză la toate încheieturile corpului. În prima zi după ce a început tratamentul, infirmitatea lui se redusese cu 20%, iar în ziua următoare se simțea și mai bine. În a patra zi, apreciasse că starea lui se îmbunătățise în proporție de 50%, iar după o lună, cu 75%. În afară de anchiloză, avea și dureri la încheieturi, dar acestea s-au redus pe măsură ce anchiloză a cedat. Pînă la urmă durerile au dispărut complet, chiar și cele pe care le simțea în partea posterioară a capului și gîtului.

M-a interesat foarte mult influența oțetului de mere asupra metabolismului calciului în organismul animalului și al omului și am început să fac observații în această direcție pentru a înțelege mai bine rezultatele constatate în cazurile de artrită.

Din cauza marilor depozite de marmoră din sol, apa potabilă din părțile Vermontului, fie din izvoare, fie din riuri, este foarte bogată în oxid de calciu (calcar). Conținutul de calciu este așa de mare încît din 2 în 2 luni, ceainicul trebuie curățat de stratul care se depune pe pereți. Locuitorii care folosesc în bucătărie „boilerul“, arzătorul de petrol cu o serpentină pentru apă caldă, trebuie să schimbe serpentina în fiecare

an, din cauza blocării acesteia prin depunerea calciului. Pe pereții interiori ai cazanului de apă caldă din clădirea unde este instalat cabinetul meu, se depune, în 5 ani, un strat de calciu gros de 2,54 cm. Din experiență și greșeli, oamenii au învățat să înlăture depunerile de calciu din ceainic adăugând o ceașcă de oțet de mere la 1 litru de apă, care se fierbe în ceainic. Prin fierbere, calciul depus se dizolvă și la golire, ceainicul rămâne curat. Cîteodată este nevoie ca operația să se repete.

Am urmărit apoi metodele aplicate de către instalatori pentru curățarea interiorului cazanelor de calorifer de calciul depus pe pereții acestora. Cînd se constată că apa din cazan nu mai fierbe repede, ei adaugă la aceasta 2 litri de oțet de mere. Soluția rămîne în cazan timp de 2 zile, timp în care calciul depus se dizolvă și este eliminat odată cu evacuarea apei fierbinți.

Aceste observații arată cum calciul este dizolvat atunci cînd lichidul în care se află are reacție acidă. Am vrut apoi să stabilesc condiția în care calciul iese din soluție, se precipită și se depune pe interiorul peretilor unui recipient. Cînd apa a fost controlată înainte de fierbere cu hîrtie de turnesol s-a constatat că era neutră. După ce a fiert, apa a prezentat o reacție alcalină evidentă. Este limpede deci că acest element începe să se depună în momentul cînd reacția soluției devine alcalină și se dizolvă atunci cînd solventul are reacție acidă.

În Vermont precipitarea calciului în mediul alcalin este demonstrată în fiecare primăvară, cu ocazia fabricării zahărului de arțar. Într-adevăr, perforarea arborilor și colectarea sevei au loc primăvara. Seva este transportată la uzină unde este fiartă pînă ce capătă consistența unui sirop. Din cauza depozitelor de marmură din sol, seva arborilor este foarte bogată în calciu, sub formă de malat de calciu. Cînd seva este fiartă pentru a obține siropul, malatul de calciu precipită și formează ceea ce numim „nisip de zahăr de arțar“. Pentru înlăturarea acestui nisip, siropul este trecut printr-un filtru de pîslă gros de 1,25 cm. De remarcat este faptul că atunci cînd se fierbe seva, alcalinitatea ei este suficientă pentru a precipita malatul de calciu.

Medicina populară folosește frecvent un liniment obținut prin dizolvarea unei coji de ou în oțet de mere. Într-un borcan de sticlă se pune o coajă de ou, peste care se toarnă apoi oțet de mere cît să o acopere, și se pune capacul. Foarte curînd se va vedea cum din coji încep să se ridice la suprafața lichidului bule de gaz. Exteriorul cojii se acoperă repede cu numeroase bășicuțe de diferite mărimi. După o zi sau două, coaja dispare, rămînînd din ea numai o membrană subțire. Calciul din coajă s-a dizolvat în mediul acid oferit de oțetul de mere.

Am ales aceste cinci exemple pentru a arăta că, în afara organismului, calciul se dizolvă într-un mediu acid; dimpotrivă, precipită și se depune cînd se găsește în mediu alcalin. Avem oare vreo dovadă că în organism lichidul care scaldă celulele acestuia, practic lichidul din sînge și din limfa ce se află între pereții celulelor, își poate spori alcalinitatea, și în acest caz să devină un mediu favorabil precipitării și depunerii de calciu?

Literatura medicală ne informează că întreaga gamă fiziologică de reacție a lichidului extracelular se află în domeniul alcalin al neutralității. Singele reprezintă un sfert din lichidul extracelular. Reacția lui este slab alcalină. Când alcalinitatea sporește, depășind reacția normală slab alcalină, calciul este precipitat și se depune în țesuturi.

Răsfoind un exemplar din lucrările reuniunii din 7 iulie 1937 (12 : 424—432) a personalului clinicii Mayo, am dat de un articol intitulat „Indicații pentru alcătuirea și pregătirea alimentelor cu conținut scăzut de potasiu” semnat de sora Mary Victor, asistentă în secția de nutriție, la Fundația Mayo. Articolul se ocupă în primul rând de reducerea cantității de potasiu în cazul bolii lui Addison, după care prezintă o listă de alimente bogate în potasiu, care m-a interesat foarte mult.

Lista era însoțită de o informație interesantă : „Valorile prezentate pentru zarzavaturile și legumele fierte special au fost determinate prin analiză după fierbere. Când sînt fierte într-o cantitate mare de apă, conținutul de potasiu se reduce în medie cu 70% în cazul morcovilor, cepei, guliei, păstîrnacului, cartofului, dovleceilor și spanacului ; cu 60% în cazul conopidei, verzei, mazării, sparanghelului, fasolei verzi și al verzei de Bruxelles ; la porumb, sfeclă și roșii, potasiul se reduce cu 50% ;

Din experiența și din articolul menționat știm că atunci cînd mediul își schimbă reacția din acidă în alcalină, o anumită cantitate de calciu și potasiu se pierde. Există dovezi că potasiul controlează folosirea calciului în organism. Dacă un os rupt nu se sudează, se poate provoca sudarea prin administrarea unei tablete de alge la fiecare masă. Așa cum vom arăta mai departe în amănunt, algele constituie o excelentă sursă de potasiu.

Dacă în timpul mesei bem cîte un pahar de suc de afine sau de must de struguri, constatăm după aceea că urina a devenit din alcalină, acidă. În 23 de secunde singele face circuitul complet al organismului și astfel acesta este invadat de acid. În această situație, singele avînd un conținut normal de acid și potasiu, tot calciul depozitat trece din nou în soluție. Repetat zi de zi, tratamentul acesta previne depunerea calciului pe pereții vaselor sanguine.

Pentru a înțelege raportul care există între potasiu și sodiu, trebuie să știm că lichidul din celulele corpului reprezintă 50% din greutatea acestuia. Lichidul din sînge reprezintă 5% din greutatea corpului. Lichidul care se găsește între pereții vaselor din sînge și celule reprezintă 15% din această greutate. Restul de 50% din lichidul din organism se găsește în exteriorul celulelor acestuia. Atît potasiul cît și sodiul au proprietatea de a atrage lichidele. În interiorul celulelor corpului, cantitatea de lichid este reglată de potasiu. În exteriorul acestora, cantitatea de lichid este reglată de sodiu. Cele mai bogate surse de potasiu pentru noi sînt ardeiul iute, folosit deseori la salată, mierea, zarzavaturile, legumele proaspete și fructele. Principala noastră sursă de sodiu este sarea de bucătărie.

Potasiul și sodiul sînt într-un duel permanent pentru lichidul existent. Cînd sodiul pare a învinge, are loc un transfer de lichid dinspre

interiorul celulelor corpului spre exteriorul acestora. Cînd potasiul pare a domina, transferul de lichid are loc dinspre exteriorul celulelor spre interior. Sporirea cantității de sodiu prin ingerarea lui sub formă de sare de bucătărie înseamnă scăderea cantității de potasiu din interiorul celulelor corpului, avînd ca urmare o pierdere de potasiu în organism. Individul nu-și poate permite să piardă potasiu pentru că acesta este elementul absolut necesar activității normale a celulelor sistemului nervos.

Orice om care dorește să profite cît mai mult de viață trebuie să învețe să-și controleze echilibrul între cantitățile de sodiu și potasiu din corp. La urma urmelor, deoarece corpul este compus în parte din substanțe minerale, individul trebuie să dea atenție mineralelor. Din felul cum se simte de-a lungul zilei, el poate spune care sînt mineralele de care organismul său are nevoie pentru menținerea echilibrului, iar dacă l-a pierdut, pentru a-l restabili cît se poate de repede.

Multiplele întrebuințări ale mierii

Cele mai multe lucruri pe care le facem în viață sînt rezultatul obișnuinței. Chiar și faptul că mîncăm este în mare parte o obișnuință. Locuitorii din Vermont au un adînc respect față de albină, pentru înțelepciunea ei în materie de hrănire ; în cîmp ea alege florile care au cel mai bun nectar pentru fabricarea unui aliment perfect. Datorită unui instinct infailibil, albina posedă o metodă proprie pentru a controla calitatea florilor pe care le vizitează pentru a colecta nectar. Ea știe dacă și cînd florile nu corespund „normelor“ sale și trece la altele.

Auzim uneori spunîndu-se „trebuie să avem încredere în cineva ; de ce nu în albină ?“ În aceste cuvinte este mai mult adevăr decît poezie. Mierea umple toate golurile care pot apărea în hrana zilnică. Cei care cunosc valoarea alimentară a mierii sînt mai dispuși s-o consume în mod regulat decît cei care au numai cunoștințe vagi despre ea. Medicul care știe ce poate oferi organismului uman mierea o include deseori în regimul alimentar al pacienților.

Nu este deloc simplă teorie, ci s-a dovedit neîndoielnic că bacteriile nu pot trăi în miere pentru motivul că aceasta constituie o excelentă sursă de potasiu. Potasiul extrage din bacterii apa esențială existenței lor.

Dr. W. G. Sackett, bacteriolog la Institutul Agricol din Colorado, s-a hotărît să facă unele experiențe cu miere. Practic, el nu credea că mierea poate distruge bacteriile patogene. În consecință, în laboratorul său, a introdus diferiți agenți patogeni într-un mediu cu miere pură și a așteptat. Rezultatele l-au uimit. În cîteva ceasuri, sau cel mult în cîteva zile, toate microorganismele patogene au fost distruse. Agenții patogeni ai febrei tifoide au fost distruși în 48 de ore. Alți microbi asemănători, denumiți *typhosus A* și *B*, au pierit în numai 24 de ore. Un microorganism care se găsește în fecale și în apă și care seamănă cu bacilul febrei tifoide a fost distrus în 5 ore. Agenții patogeni care produc bronhopneumonia cronică au fost anihilați în a patra zi. La fel s-a întîmplat și cu alte bacterii asociate cu un număr de stări patologice cum sînt : peritonita, pleurita și abcesele supurative. Agenții patogeni care produc dezinteria au fost distruși în 10 ore. Toate aceste constatări pot fi citite în Buletinul Nr. 252 publicat de stațiunea experimentală unde dr. Sackett și-a efectuat experiențele. Dar aceste experiențe nu au fost făcute numai de doctorul Sackett ; ele au fost reluate și confirmate de Dr. A. P. Sturtevant, bacteriolog la Biroul de entomologie de la Washington, D.C. ; de A. G. Lockhead, de la Secția de bacteriologie din Ottawa, Canada și de mulți alții.

Dovezile despre folosirea mierii datează încă din zilele când omul trăia în peșteri. Cineva a găsit un cuib de albine și curios, a gustat din lichidul auriu pe care-l conținea. I-a plăcut și l-a dus acasă, familiei sale, iar atunci când și-au dat seama de valoarea acestui produs, oamenii au început să caute sistematic cuiburile de albine pentru a recolta mierea din ele.

Timp de milenii mierea produsă de albine din nectarul florilor a fost singurul aliment dulce la dispoziția omului. În anii din urmă au apărut numeroși concurenți ai mierii, sub formă de zaharuri, tinzând să o înlocuiască. Aceasta rămâne totuși singurul produs dulce care oferă calități dătătoare de viață ce nu se găsesc în nici un aliment.

Majoritatea dintre noi am început abia acum să ne dăm seama că alimentația obișnuită este vădit lipsită de elementele minerale necesare. Ne-am obișnuit cu prea multe alimente sărăcite prin prelucrare și care deci nu mai posedă proprietăți vitalizante. Pentru acest motiv trebuie să stabilim ce minerale lipsesc din regimul nostru alimentar obișnuit și cum pot fi ele recuperate.

Ținând seama de faptul că organismul are nevoie de minerale pentru a susține și întreține sănătatea, să examinăm conținutul de minerale al mierii.

În miere se găsește fier, cupru, mangan, siliciu, clor, potasiu, sodiu, fosfor, aluminiu și magneziu. Toate provin din solul în care cresc plantele; prin vasele acestora, ele trec în nectar — substanța de bază pentru albine în producerea mierii. Este așadar firesc ca mineralele din miere să varieze în funcție de nectar, adică în ultimă analiză de resursele minerale ale solului pe care crește flora respectivă.

Până nu de mult, personalități cu autoritate în materie de alimentație au desconsiderat mineralele conținute de miere pe motiv că acestea se află în cantități prea mici pentru a prezenta importanță. Acum însă se știe că numeroasele minerale sînt necesare organismului uman în foarte mici cantități, care îi sînt suficiente pentru a-i asigura echilibrul mineral. Ori, mierea le conține în cantități aproape corespunzătoare pentru a satisface nevoile unui individ normal.

Profesorul H. A. Schuette, de la catedra de chimie a Universității din Wisconsin, spune următoarele despre conținutul de minerale din miere :

„Dintre aceste elemente esențiale mai noi, cuprul, fierul și manganul par a se afla în cantități mai mari în mierea de culoare închisă decît în cea de culoare deschisă. Din punctul de vedere al nutriționistului, fierul este important pentru că stă la baza substanței colorate din sînge, hemoglobina. Această substanță, pe care noi o extragem din alimente, are o anumită proprietate și anume de a transporta spre țesuturile noastre oxigenul atît de important. Dacă hemoglobina nu ar conține fier, nu ar avea proprietatea de a reține oxigenul.

Cuprul pare să pună în valoare proprietățile terapeutice ale fierului în restabilirea conținutului de hemoglobină din sînge la pacienții care suferă de anemie. Cu alte cuvinte, cuprul favorizează acțiunea fierului.

Nu cunoaștem pe deplin avantajele includerii manganului în regimul nostru alimentar, dar cunoaștem îndeajuns acest element pentru a aprecia că este un valoros accesoriu în alimentația noastră. Unii sînt de părere că el funcționează oarecum alternativ cu cuprul sau ca supliment al acestuia, ajutînd la formarea hemoglobinei în sînge. Alții susțin însă că fierul este secondat numai de cupru în acțiunea de formare a hemoglobinei. S-au găsit totuși dovezi care sprijină părerea că manganul are o funcțiune specifică proprie în nutriție.

Care sînt vitaminele conținute în miere? Fiind un produs perfect al naturii, ne putem aștepta în mod firesc ca să conțină și vitamine. Polenul multor flori conține o cantitate mai mare de vitamina C decît aproape orice fruct, zarzavat sau legumă. Mierea conține polen. Și firesc, sorturile de miere care conțin o cantitate mai mare de polen vor avea mai multă vitamină C decît altele.

Unul dintre cele mai importante fapte, bine stabilite, este întrucîtva surprinzător, și anume că mierea este un excelent mediu de conservare pentru vitamine. Nu tot astfel stau lucrurile cu zarzavaturile și fructele. De exemplu, după 24 ore de la culegerea lui, spanacul pierde 50% din conținutul de vitamina C. Fructele pierd o mare parte din conținutul lor de vitamine prin depozitare. Ca majoritatea alimentelor bogate în zahăr, mierea are un conținut scăzut de tiamină, dar este destul de bogată în riboflavină și acid nicotinic. Cu toate acestea, mierea conține toate vitaminele pe care nutriționiștii le consideră necesare sănătății.

În timp ce zahărul de trestie și amidonul trebuie să fie supuse unui proces de invertire enzimatică în aparatul digestiv pentru a fi transformate în zaharuri simple, în cazul mierii, acest proces a fost deja efectuat de către albină cu ajutorul secreției glandelor salivare (zahărul din nectar este transformat în zaharuri simple — levuloză și dextroză), astfel încît aparatul digestiv al omului nu mai este obligat să depună acest efort. Cu alte cuvinte, această predigerare a mierii de către albină scutește stomacul de o muncă suplimentară. Faptul că mierea este un zahăr predigerat nu este foarte important pentru un organism sănătos, capabil să digere zahărul. Dar este foarte important pentru un individ cu o digestie greoaie sau unul lipsit de cele două enzime — *invertaza și amilaza* — care intervin în procesul de invertire.

Lăsînd la o parte faptul — de importanță secundară — că mierea constituie o variație binevenită și un delicios accesoriu la meniu, ea rămîne un aliment constructiv, plin de elemente de care corpul are nevoie pentru dezvoltare și refacere. Ea este o sursă rapidă de energie, ceea ce o face plăcută ca accesoriu la micul dejun, asigurînd organismului energia necesară pentru a începe cu bine activitatea zilnică. Iată avantajele pe care le are mierea față de alte zaharuri:

1. Nu este iritantă pentru mucoasa aparatului digestiv;
2. Este asimilată ușor și repede;
3. Satisface rapid cererea de energie a organismului;
4. Pentru atleți și alte persoane care au nevoie de multă energie, constituie o sursă de refacere a forțelor după efort;

5. Dintre toate zaharurile, rinichii o suportă cel mai bine ;
6. Este un calmant care liniștește organismul ;
7. Se procură ușor ;
8. Este un articol relativ ieftin.

Totuși pentru mine, *cea mai mare importanță a mierii stă în valoarea ei medicinală*. În calitate de medic, firește că mă interesează această substanță despre care studiul și experiența m-au convins că este un real ajutor de-a lungul întregii noastre vieți, de la naștere până la moarte.

Unde am mai putea găsi un supliment alimentar care servit la fiecare masă să fie un *calmant pentru tipul de individ nervos, hipersensibil ca un cal de curse, să facă numai bine și să nu fie niciodată dăunător pentru organismul uman ? Unde am mai putea găsi o substanță dulce care produce somn, noaptea ?*

Mierea este un calmant pentru stomac ; potolește tusea sîcîitoare și ușurează durerile artritice.

Îmi aduc aminte cu cîtă plăcere povestea o învățătoare despre efectul extraordinar pe care mierea l-a avut asupra artritei de care suferise timp îndelungat. Boala îi provoca mari dureri de multă vreme și începuse să se resemneze ; la un moment dat, fiind transferată la o școală dintr-un alt district, a fost obligată să stea în pensiune la o familie de fermier. Mijlocul principal de îndulcire folosit în gospodărie era mierea ; la sfîrșitul anului școlar, artrita dispăruse. Acest fapt ar putea fi atribuit completării unei lipse de potasiu prin intervenția mierii.

Printr-o serie de efecte pe care le produce asupra organismului, mierea face ca bătrînețea să fie mai ușor de suportat. Mă mîhnește cînd oamenii din jur îmi spun că nu consumă miere pentru că este mai scumpă decît zahărul. Încerc să-i fac să înțeleagă că sănătatea nu este ceva care se obține la comandă. Sănătatea se plătește. În cele din urmă trebuie să plătim fie băcanului, fie farmacistului. Abia cînd ne îmbolnăvim, vedem că trebuie să cheltuim pe medicamente banii pe care i-am economisit pe socoteala hranei.

Cumpărînd alimente corespunzătoare, cum este mierea, înlăturăm nevoia de medicamente și ceea ce este și mai important, scutim organismul de încercările la care l-ar supune boala.

MIEREA ÎN ALIMENTAȚIA SUGARULUI

Firește, toată lumea este de acord că laptele mamei este cea mai bună hrană pentru sugar. Dar această hrană naturală devine deseori insuficientă pentru copil atît calitativ cît și cantitativ, mai cu seamă pe măsură ce acesta crește. Atunci, laptele mamei trebuie înlocuit sau suplimentat cu lapte de vacă modificat. Pentru a face acest lapte cît mai corespunzător nevoilor sugarului, se folosesc diferiți agenți de îndulcire. Cele mai obișnuite zaharuri folosite în acest scop sînt *glucoza și dextri-*

maltoza. Unele investigații recente arată că mierea, deși mai scumpă decât glucoza, este mult mai ieftină decât dextrimaltoza și superioară amîndurora în modificarea laptelui de vacă.

În zilele noastre, multe mame nu pot să-și alăpteze copii așa cum este natural. Acest fenomen impune medicului sarcina de a alcătui regimul alimentar potrivit nevoilor copilului. Fiind foarte delicată, unii sugari necesită o grijă și o atenție infinite; unii sînt alergici la anumite alimente, în timp ce alții sînt robuști și pot mânca relativ orice. Deosebiri în toleranță creează probleme uneori greu de rezolvat.

În lipsa laptelui mamei, baza pentru hrana sugarului este laptele de vacă modificat, îndulcit. Or, tocmai în îndulcire stă deseori marea dificultate. În acest scop, se folosește de cele mai multe ori siropul de zahăr din porumb, însă mulți copii nu suportă acest agent artificial de îndulcire. Apare din ce în ce mai evident că îndulcitorul natural este cel mai bun.

Mierea este un excepțional îndulcitor natural. Ea este suportată bine de cei mai mulți copii; pe lângă că este un îndulcitor, furnizează mineralele care se adaugă celor ce se găsesc deja în lapte, precum și o cantitate mică de proteine; are o acțiune ușor laxativă și antiseptică; în afară de aceste avantaje, are o aromă plăcută, care-i sporește gustul. Dar avantajul principal constă firește în aceea că furnizează copilului complexul de minerale de care are nevoie pentru dezvoltarea corpului.

Studiile mele în legătură cu hrana sugarului și-au găsit confirmarea în lucrările recent publicate de către Dr. M. H. Haydak și Dr. M. C. Tanquary de la Universitatea din Minnesota și Dr. Schultz și Dr. Knott de la catedra de pediatrie de la Universitatea din Chicago. Iată ce scriu Dr. Schultz și Dr. Knott în „Revista de pediatrie (Journal of Pediatrics) din octombrie, 1938, (13 : 465—473) :

„Studiind valoarea comparativă a hidraților de carbon în alimentația sugarilor, am folosit mierea alături de alte zaharuri. Pentru a stabilit efectele diferitelor zaharuri am constituit 2 grupe de copii : una de 4 copii în vîrstă de la 7 la 13 ani, iar alta de 9 sugari, în vîrstă de la 2 la 6 luni. Am hrănit copiii mai întîi cu zaharuri diluate, după care am analizat conținutul de zahăr din sîngele lor — la 15, 30, 60, 90, 120 minute după terminarea mesei. Cînd zaharurile sînt absorbite din intestin, ele intră în circuitul sanguin și sînt transportate la ficat unde se depun ca glicogen. Dacă consumul de hidrați de carbon depășește capacitatea ficatului de a-i depozita sub formă de glicogen, excesul este transformat în țesuturi în grăsime și depozitat ca atare.

Rezultatele obținute cu mierea sînt foarte interesante. Dintre toate zaharurile experimentate cu excepția glucozei, mierea a fost absorbită cel mai repede, adică în primele 15 minute. Mierea nu a invadat circuitul sanguin cu exces de zahăr; această reacție la miere se presupune a fi datorată combinației celor două zaharuri ușor asimilabile, *dextroza* și *levuloza*. Mierea este asimilată rapid de către organism din cauza conținutului său în dextroză, în timp ce levuloza, absorbită oarecum mai încet, are proprietatea de a păstra zahărul din sînge.

Mierea prezintă un avantaj asupra zaharurilor conținând cantități mai mari de dextroză, deoarece aceasta nu sporește zahărul din singe peste nivelul pe care organismul îl suportă cu ușurință.

Data fiind ușurința și larga posibilitate de a o obține, ca și aroma și proprietatea de a fi ușor digerată, *mierea ni se prezintă ca forma cea mai indicată sub care hidrații de carbon ar trebui să fie introduși în alimentația copiilor*", concluzionează cei doi medici.

Înarmați cu aceste constatări, Dr. Schultz și Dr. Knott au început să studieze apoi posibilitățile de a folosi mierea ca agent edulcorant în alimentația sugarilor. Observațiile preliminare pe care le fac în raportul lor asupra acestui studiu merită să fie reproduse.

„Cu toate că mierea a fost cunoscută ca aliment din cele mai vechi timpuri de când aveam date istorice, importanța ei pentru om pare a fi scăzut pe măsură ce civilizația a progresat. Având în vedere faptul că mierea este un produs care poate fi folosit fără intervenția vreunui tratament artificial și că este compusă din 2 zaharuri foarte ușor suportate de organism, este ciudat că nu s-a bucurat de o întrebuintare mai largă și mai cu seamă în hrana sugarilor și a copiilor”

Pentru a valorifica numeroasele avantaje ale mierii în alimentația sugarilor, ea poate fi folosită în proporție de 1—2 lingurițe la 200 g de hrană preparată. Dacă sugarul este constipat, se sporește cantitatea de miere cu jumătate de linguriță. Dimpotrivă, dacă sînt semne de diaree, doza de miere trebuie redusă cu aceeași cantitate.

Sugarii care primesc miere suferă mai rar de colici, pentru că asimilarea ei rapidă previne fermentația.

În continuare iată cîteva exemple de situații în care am constatat că tratamentul cu miere este salutar.

MIEREA ȘI CONTROLUL VEZICII URINARE

Se poate ca unii să fie surprinși de faptul că medicina populară găsește în miere un remediu eficace contra udării patului la copii. Cînd acest fenomen continuă după vîrsta de 3 ani, devine o problemă ; cu toate acestea este foarte frecvent la copii și este neplăcut atît pentru ei cît și pentru familie.

Multă vreme, cînd medicii erau întrebați ce s-ar putea face pentru a împiedica copiii de a se uda noaptea, răspundeau că necazul se rezolvă de la sine cu timpul, ceea ce înseamnă că nu există nici un remediu precis cunoscut.

Simptomele udării patului noaptea sînt clare : în majoritatea cazurilor, fenomenul este asociat cu urinări frecvente în timpul zilei. În general acești copii sînt foarte sensibili la excitații sau emoții. Majoritatea copiilor reușesc să-și asigure înainte de doi ani controlul vezicii urinare pe timpul zilei, iar cîteva luni mai tîrziu cei mai mulți dintre ei reușesc să păstreze așternutul uscat peste noapte. Udarea patului are

loc de obicei în fiecare noapte, o dată sau de două ori, și poate începe și după ce a fost instalat controlul vezicii. Dar acest fapt se petrece de obicei pe nesimțite, ca o continuare a lipsei de control a vezicii pe timpul nopții, frecventă la copiii mici.

Unii copii se udă cam la o oră după culcare ; la alții, acest lucru se întâmplă abia spre dimineață. Unii copii se trezesc în timpul acestui act sau imediat după acesta ; alții continuă să doarmă fără întrerupere. Când se trezesc dimineața, se poate să nici nu-și mai aducă aminte, însă foarte adesea ei au vise precise despre acest act înainte, sau în timpul când are loc ; în loc să fie trezit de senzația vezicii dilatate, copilul adormit visează că se află pe oală sau la baie. Visele sînt așa de aievea încît la trezire ei susțin că au fost la baie.

La copiii care udă patul în timpul nopții constatăm totdeauna o stare de nervozitate. Pe lângă aceasta, se mai poate ca ei să-și roadă unghiile, să aibă accese de furie, să-și sugă degetul mare și să vorbească asemenea copiilor mici.

Medicina populară prescrie pentru toate aceste cazuri un tratament preventiv și unul activ. Uneori tratamentul preventiv este eficace. El constă în formarea obișnuinței de a controla vezica și trebuie început cam la vîrsta de un an. Copilul este dus la toaletă să urineze la intervale regulate — cum ar fi la deșteptare, după fiecare masă, și din 3 în 3 ore la început, iar apoi la intervale mai mari, pe măsură ce capacitatea vezicii și controlul ei sporesc. La vîrsta de doi ani, cei mai mulți copii spun cînd vor să urineze.

În tratamentul activ, căutăm un agent terapeutic care să aibă capacitatea certă de a atrage apa și a o reține, precum și un efect calmant asupra organismului. Acest agent trebuie să fie potrivit pentru un tratament îndelungat și să nu fie dăunător copilului. Trebuie să fie adecvat întrebuințării zilnice, fie continuu, fie la anumite ore, cînd este necesar ; cel mai important lucru este ca agentul să fie bine suportat de către copil. Medicina populară găsește că aceste cerințe sînt îndeplinite de miere.

Mierea fiind higroscopică, poate absorbi și condensa umiditatea din atmosferă. Dintre toate zaharurile, levuloza din miere are cea mai mare capacitate de a atrage umiditatea. Acest fapt se poate ușor observa la pîine și produsele de patiserie preparate cu miere, care rămîn umede și cu gust, timp nelimitat. Pentru ca mierea să-și păstreze capacitatea maximă de absorbție, condensare și reținere a umidității, ea nu trebuie ținută sau depozitată în frigider sau pivniță ; locul uscat și nu prea cald și închiderea etanșă a recipientelor cu miere sînt condițiile optime pentru depozitarea acesteia. Una dintre aplicațiile practice ale capacității mierii de a atrage umiditatea este evitarea udării patului la copiii mici ; mierea atrage și reține lichidul din corpul lor în timpul orelor de somn.

Totuși presupunînd că copilul are obiceiul de a uda patul noaptea, ce recomandă medicina populară ?

La ora culcării, se dă copilului cîte o linguriță de miere. Aceasta va acționa în două direcții. În primul rînd, ca un calmant pentru sistemul nervos; apoi, după cum am mai spus, mierea atrage și reține lichidul în timpul orelor de somn. Lichidul fiind atras și reținut, rinichii sînt scutiți de o parte din munca pe care ar trebui să o depună.

Pe măsură ce se continuă folosirea mierii în acest scop, se află și momentul cînd trebuie administrată. Se vor întîlni situații care vor crea dificultăți. De exemplu, în cazul participării copilului la o reuniune de copii, cu emoția de rigoare și cu răcoritoarele care li se dau cu această ocazie, trebuie să-i administrăm o linguriță de miere înainte de culcare. De asemenea, orice sporire a cantității de lichid, mai cu seamă după ora cinci după-amiază, ne face să prevedem că în timpul nopții se poate întîmpla un accident, dacă nervii și rinichii nu sînt protejați.

După ce reușim să controlăm fenomenul prin lingurița de miere la ora culcării, încercăm să vedem dacă fără tratament este posibil să menținem controlul vezicii pe timpul nopții. Vom observa astfel curînd nopți bune și nopți proaste. Ținînd seama de circumstanțele nopților bune, putem încerca mai întîi să reducem doza de miere, iar mai tîrziu să o suspendăm. Vom avea grijă să avem totuși la îndemînă miere pentru împrejurări care prevestesc o noapte fără somn. În orice caz, faptul că o măsură atît de simplă ca folosirea mierii este eficace pentru a rezolva o veche problemă, contribuie la liniștirea atmosferei din casă.

MIEREA ȘI COMBATEREA INSOMNIEI

Ca să adoarmă, unii oameni se așază în pat și închid ochii închiuindu-și o mare tablă neagră în față. Își imaginează că desenează pe tablă, cu mare grijă, cu o pensulă înmuiată în vopsea albă, cifra 3 mare cît tablă. Cifra este desenată foarte încet, iar cînd termină, încep alta. Majoritatea celor ce încearcă această metodă adorm după trei cifre sau chiar mai înainte. Un alt mijloc este concentrarea asupra relaxării fiecărei încheieturi a corpului, pornind cu încheieturile fiecărui deget apoi ale mîinii și în susul brațelor, continuînd astfel pentru tot corpul. Multe persoane găsesc că această metodă dă rezultate.

Medicina populară consideră că cel mai bun remediu pentru producerea somnului este mierea. Dacă adormim greu seara, sau dacă după ce adormim, ne trezim ușor și readormim greu, trebuie să folosim miere. Dacă luăm cîte o lingură de miere după fiecare cină, vom constata că începem să așteptăm cu plăcere timpul de culcare și uneori ne vine chiar greu să alungăm senzația de somn, atunci cînd din anumite motive sîntem obligați să ne culcăm mai tîrziu decît de obicei. Vom observa în dimineața următoare că am adormit foarte curînd după ce am pus capul pe pernă.

Se poate ca acest procedeu să nu dea rezultate la toată lumea. Dacă vedem că o lingură de miere luată la fiecare cină nu este de ajuns

pentru a produce un somn adânc, sau dacă după-amiaza a intervenit ceva care ne-a produs agitație, atunci recurgem la aplicarea procedurii descris în capitolul VIII.

O REȚETĂ CONTRA TUSEI

Dacă ne supără tusea, putem aplica un remediu recomandat de medicina populară și folosit de generații, care este astăzi tot așa de eficace ca și în trecut :

Se fierbe o lămâie la foc moale timp de 10 minute. Prin fierbere, lămâia se înmoaie, astfel încît se va obține din ea o cantitate mai mare de suc și în același timp se înmoaie coaja. Lămâia se taie în două și se stoarce bine într-un pahar. La suc obținut se adaugă 2 linguri de glicerină ; din punct de vedere farmaceutic două linguri echivalează cu 30 g. Amestecul se agită bine, apoi paharul se umple cu miere.

Doza de sirop contra tusei se fixează după nevoi. Dacă avem un acces de tuse în timpul zilei, luăm o linguriță de sirop, după ce amestecăm bine conținutul. Dacă sîntem treziți noaptea de tuse, în afara linguriței de sirop pe care o luăm înainte de culcare, mai luăm una noaptea cînd ne trezim. Dacă suferim de o tuse rebelă, luăm 6 lingurițe de sirop pe zi și anume : dimineața după sculare, înainte de prînz, după masa de prînz, la cîteva ceasuri după aceasta, apoi la cină și la culcare. Pe măsură ce tusea cedează, micșorăm numărul dozelor pe zi.

În cursul tratamentului cu acest sirop am observat cîteva lucruri care mă obligă să-l consider a fi cel mai eficace dintre toate siropurile de tuse și anume : nu deranjează stomacul, așa cum se întîmplă cu multe alte siropuri de tuse ; poate fi luat atît de copii cît și de adulți ; ușurează tusea pe care toate celelalte siropuri nu reușesc s-o potolească.

Vorbînd despre folosirea lămîilor pertru a obține leacul contra tusei îmi aduc aminte de observația unui fermier. În timp ce explica cît de bine acționase remediu recomandat, a rîs și a adăugat : „de fapt nu am avut lămîi și atunci am folosit oțet de mere, care a fost tot așa de bun“.

COMBATEREA CÎRCEILOR

Uneori sîntem chinuiți de tremurături sîcîitoare ale pleoapelor sau ale colțului gurii. Cu 2 lingurițe de miere la fiecare masă, aceste tulburări dispar de regulă în timp de o săptămînă.

Alteori apar cîrcei ai mușchilor corpului, cel mai frecvent la picioare. În general, aceștia pot fi preveniți prin administrarea a 2 lingurițe de miere la fiecare masă. De obicei, după o săptămînă de tratament dispar, dar mierea trebuie menținută continuu în regim, pentru că ea constituie mijlocul de împiedicare a reapariției cîrceilor.

MIEREA ȘI ARSURILE

În medicina populară, mierea este de multă vreme folosită ca un tratament foarte eficace pentru arsurile pielii.

Aplicarea ei pe rană face să dispară usturimea, împiedică formarea de bășici și produce o vindecare rapidă a pielii în regiunea arsurii.

ALIMENTAȚIA SPORTIVILOR

Un articol din revista American Bee Journal din octombrie 1955, publicat de Lloyd Percival de la Institutul de Educație Fizică din Canada, prezintă foarte bine ceea ce oamenii aflați mai aproape de natură știu deja despre miere. Voi reda mai jos o parte din concluziile la care ajunge dl. Percival, deoarece sporturile au devenit foarte importante în prezent, în școli și universități, iar antrenorii de sport sînt continuu preocupați să găsească metode pentru sporirea forțelor, a energiei și rezistenței la oamenii din echipele lor.

„Începînd din 1951, Institutul de Educație Fizică din Canada a manifestat un viu interes pentru stabilirea pe bază științifică a valorii mierii în alimentația sportivilor. Mai înainte ne interesase mierea ca aliment energetic, dar nu făcusem nici un fel de experiențe sistematice sau controlate pentru a stabili cifre precise. Așa cum se întîmplă de obicei, am acceptat mierea ca un aliment sănătos, datorită largii ei utilizări. Pe măsură ce cercetările noastre generale în probleme cum ar fi : hrana ideală înainte de efort, mijloace de refacere după efort și metode de susținere a efortului, au devenit o parte importantă din activitatea noastră generală, ne-a interesat foarte mult stabilirea celor mai eficace alimente și băuturi pentru aceste situații.

Una dintre întrebările care prezentau cel mai mare interes pentru noi se referea la alimentul energetic ideal. Ne interesa să aflăm ce aliment sau combinație de alimente furnizează cel mai repede cea mai mare energie, fără complicații pentru aparatul digestiv sau alte reacții secundare dăunătoare. Pentru a obține informații valabile, am pus la punct o serie de studii, observații și teste.

Am inițiat de asemenea o acțiune pentru culegerea informațiilor din experiența acumulată în domeniul sporturilor de cei care se antrenează și își păstrează condiția fizică, hrănindu-se cu diferite alimente și băuturi. În urma acestor experiențe și cercetări, am stabilit pentru cîteva alimente și băuturi energetice comune următoarea scară de valori (scară de la 1 la 10) : mierea, 9 ; glucoza, 7,5 ; sirop de porumb, 7 ; zahăr nerafinat, 6 ; zahăr rafinat, 4,5. În clasarea acestor alimente energetice comune am ținut seama de factorii următori : (1) reacția măsurabilă ; (2) digestibilitatea ; (3) reacția chimică (aciditate etc.) ; (4) toleranța generală a organismului sportivului pentru alimentul respec-

tiv ; (5) conținutul de calorii ; (6) gust ; (7) multilateralitate ; (8) cost ; (9) ingrediente de bază.

Din analiza experienței reies următoarele :

1. în măsura în care se poate aprecia, mierea satisface în mod ideal toate nevoile energetice ale sportivului atât în perioada de pregătire a efortului, cât și pentru susținerea efortului în sine și refacerea rapidă a forțelor după efort ;

2. avînd un conținut ridicat de calorii, chiar și administrată în porții mici, mierea poate furniza energia necesară ;

3. datorită gustului său plăcut, mierea este pentru sportivi și în general pentru toți consumatorii un aliment des folosit ;

4. mierea este tolerată de sportivul obișnuit în cantitate mai mare decît oricare alt aliment sau băutură energetică experimentală ;

5. din cauza aplicațiilor ei multiple, mierea poate fi folosită în multe feluri și în combinație cu alte alimente sau băuturi ;

6. este un aliment curat, lipsit de microbi și substanțe iritante.

În consecință recomandăm mierea : 1. inclusă în mesele din perioada premergătoare efortului ; 2. după efort ; 3. ca fortifiant în întreprinderile din perioada efortului ; 4. în masa zilnică, mai cu seamă la micul dejun, pentru a furniza energia necesară ; 5. ca îndulcitor și ingredient în sosuri ; 6. în combinație cu alte alimente ca : salata de fructe, iaurt, creme din ouă și lapte, budinci de orez, etc ; 7. ca îndulcitor în preparatele culinare ; 8. în fabricarea bomboanelor ; 9. în general, în locul altor agenți edulcoranți de uz curent.

S-a procedat în continuare la mai multe teste :

Rezistența. Sportivii care au fost supuși la teste de rezistență au realizat performanțe mai bune cînd cu 30 minute înainte de începerea probei au primit 2 linguri de miere. Ori de cîte ori s-a renunțat la acest tratament s-a constatat o scădere netă a randamentului. Aceasta s-a confirmat în testele următoare : sprinturi repetate pe distanța de 50 m cu pauze între ele de cîte 5 minute ; cursă continuă la viteza de 1600 m în 6 minute ; parcurgerea repetată înot a distanței de 100 m cu pauze de cîte 5 minute între reprize.

Observație : atunci cînd concurenții primeau miere și la jumătatea drumului, randamentul sporea.

Refacerea forțelor. Cînd după un efort intens sportivi au primit miere, ei și-au refăcut forțele mai repede și au putut relua efortul mai curînd.

Date fiind aceste reacții, recomandăm alimentația cu miere sportivilor care, după antrenamente sau meciuri grele, trebuie să treacă la studiu. Experiența arată că includerea mierii în alimentația studenților le dă acestora posibilitate să învețe mai bine, deoarece le restabilește forțele.

Susținerea efortului. Sportivii cărora li s-a dat miere în pauzele dintre serii la probele de alergări și sărituri au afirmat că s-au simțit mai puternici și mai puțin obosiți în ultima parte a activității desfășurate.

Program încărcat. Sportivii care trebuiau să susțină două meciuri, în două zile consecutiv, au arătat că au suportat mai bine efortul zilei a doua atunci când li s-a dat miere pentru restabilirea forțelor după primul meci și înaintea celui de-al doilea.

Pierderea de energie. Când sportivi care trebuiau să facă antrenament sau să joace după orele de școală sau muncă au primit miere la dejun, ei nu s-au mai simțit obosiți ca de obicei în timpul efortului. Cei care de obicei pe la orele 10 dimineața își „pierdeau forțele” au declarat că starea lor s-a îmbunătățit simțitor când în micul dejun a fost inclusă mierea.

Problema greutateii. Alimentația cu miere (12 pînă la 16 lingurițe de miere pe zi luate la mese și la culcare) a împiedicat pierderea în greutate datorată muncii grele sau unei activități neîntrerupte. În același timp, sportivi care sînt supuși la un regim de slăbire, luînd cîte o linguriță de miere la sfîrșitul mesei au senzația de satisfacție și de putere, aceasta făcîndu-i să suporte regimul mai ușor.

Concluzii generale. Institutul de Educație Fizică și Sport consideră că — ținînd seama de experiența desfășurată timp de 4 ani — mierea constituie o sursă ideală de energie și de recuperare a forțelor. Recomandăm așadar acest aliment tuturor sportivilor, precum și celor care trebuie să-și păstreze forțele la un nivel ridicat tot timpul zilei.*)

CALITĂȚILE TERAPEUTICE ALE FAGURILOR CU MIERE

Fagurii cu miere constituie un excelent tratament pentru tulburările aparatului respirator. Sînt folosite în acest scop și căpăcelele obținute la extragerea mierii prin descăpăcirea fagurilor. Fagurii cu miere ca și căpăcelele se sug prin mestecare. Aceasta ajută în special mucoasei aparatului respirator. În afară de mestecarea bucățelelor de fagure, consumul zilnic de miere face de asemenea parte din acest tratament. Deși este preferabilă mierea în faguri, cînd ea lipsește, o lingură de miere lichidă ca desert la fiecare masă produce rezultatele dorite.

În măsura în care am putut-o studia, medicina populară folosește fagurii ca agent desensibilizator. Farmaciștii care îi prepară sînt albinele, iar medicina populară are încredere deplină în înțelepciunea acestora.

Observațiile medicinei populare în legătură cu fagurii cu miere arată că tulburările aparatului respirator sînt stări deficitare și indiferent de principiul activ din fagure, acesta este esențial pentru o dezvoltare și întreținere normală a mucoasei aparatului respirator.

*) „Experience with Honey in Athletic Nutrition” de Lloyd Percival, American Bee Journal Hamilton, III, Octombrie 1955)

Nu am descoperit încă principiul activ din fagurele cu miere. După cîte ştiu, nici una dintre întreprinderile producătoare de medicamente care au studiat această problemă nu a reuşit să dea un răspuns. Am cercetat literatura de specialitate pentru a înţelege mai bine atît acţiunea fagurilor cu miere cît şi a mierii în faguri. Din aceste cercetări am aflat că nectarul colectat din flori de către albine constituie sursa principală de hidraţi de carbon care sînt transformaţi în *dextroză* şi *levuloză*, zaharuri uşor digestibile. Acest nectar transformat se numeşte miere. Pe lîngă *dextroză* şi *levuloză*, ea mai conţine în diferite cantităţi : zaharoză, dextrină, maltoză şi alte zaharuri mai rare, precum şi mineralele menţionate mai sus în acest capitol. Conţine de asemenea acid formic, acetic, malic, citric, succinic şi aminoacizi, carotină şi pigmenţi xantofilici, albuminoide şi enzime ca : invertaza, diastaza, catalaza şi inulaza. În miere găsim, în sfîrşit, componente ale complexului B în proporţie de micrograme la 1 gram, după cum urmează : acid pantotenic — 0,55 ; riboflavină — 0,26 ; acid nicotinic — 1,1 ; tiamină — 0,044 ; piridoxină — 0,10 ; biotină — 0,00066 ; acid folic — 0,03.

O altă componentă necesară hranei albinei este polenul, care se găseşte de asemenea în faguri. Analiza chimică a polenurilor rată că acestea sînt bogate în proteine şi grăsimi şi conţin diferite hidrocarburi ca : zahăr, amidon şi celuloză. În comparaţie cu componenţii ce se găsesc în nectar şi pe care i-am menţionat mai sus, deşi compoziţia polenului nu este deloc uniformă, analiza polenurilor provenind din diferite surse prezintă o largă variaţie a conţinutului de grăsimi, amidonuri, minerale şi proteine.

Solzii de ceară secretaţi de albine au o compoziţie uniformă. S-a constatat că ceara este produsă numai în urma consumului de zaharuri. Dacă acest lucru este adevărat, atunci putem afirma fără teamă că ea conţine cel puţin cîţiva dintre componenţii nectarului consumat.

Rezultatele obţinute prin aplicarea tratamentului cu faguri de miere şi „căpăcele” arată că este foarte eficace. Aproape 90% din cazurile tratate cu această combinaţie reacţionează satisfăcător în interval de cîteva zile şi deseori chiar într-un timp mai scurt. Medicina populară afirmă cu certitudine că indivizii care au inclus în alimentaţia lor miere în faguri pînă la vîrsta de 16 ani răcesc rarori şi nu au alergii sau tulburări nazale. Această medicină ne învaţă de asemenea că mestecînd fagure cu miere omul îşi creează o imunitate a aparatului respirator care poate dura aproximativ 4 ani. Evident, dacă consumul de miere în faguri nu a figurat în alimentaţie pînă la vîrsta de 16 ani, el poate fi introdus oricînd după aceea, cu acelaşi efect, restabilind funcţionarea normală a mucoasei aparatului respirator.

În perioada de recoltare a mierii, putem obţine de la un apicultor cantitatea de căpăcele necesară pentru un an, pentru că oricum el trebuie să înlătore căpăcelele fagurilor pentru a extrage mierea pe care aceştia o conţin. Dacă constatăm că sînt prea greu de mestecat căpăcelele, adăugăm puţină miere ; aceasta le înmoaie şi le face uşor de mestecat.

Pentru că am consacrat foarte mult timp verificării acestui tratament, voi menționa câteva dintre cazurile interesante pe care le-am întâlnit.

INFUNDAREA NASULUI

Un băiat în vîrstă de 8 ani a fost dus la cabinetul meu. Timp de 5 luni avusese o răceală continuă la cap, căreia nici un tratament nu reușise să-i pună capăt. Avea o bogată secreție apoasă în nas și trebuia să și-l sufle frecvent.

Băiatul fusese operat atît de amigdale cît și de polipi încă de la vîrsta de 3 ani. Examinîndu-i nasul am constatat că prezenta simptomele unei alergii. Mucoasa nasului era foarte decolorată și acoperită de secreții. Băiatul respira pe gură pentru că respirația normală era împiedicată de inflamarea mucoaselor. După examenul general și examenul special al nasului i-am dat să mestece o bucată de fagure cu miere, ca să văd ce se întîmplă. Am preparat picăturile pe care i le recomandăm și am început să scriu instrucțiuni pentru acasă. Înainte de a fi terminat — deci după vreo 5 minute — băiatul a spus deodată „mi s-a desfundat nasul, acum pot respira pe nas“. I-am dat mamei medicamentele ce urmau să fie folosite acasă și i-am explicat instrucțiunile scrise. Apoi am examinat din nou nasul copilului pentru a vedea ce efect avusese fagurele.

Țesuturile nazale se dezumflaseră, ca și cum aș fi folosit o substanță astringentă. În loc de decolorată, mucoasa era acum roz deschis. Peste o săptămînă, la următoarea vizită, nasul copilului funcționa normal și el respira cu gura închisă.

Altă dată am dat unei femei care avea nasul infundat, o bucată de fagure pentru a-l mesteca ; voiam să văd dacă aceasta va strînge țesuturile nasului de ajuns pentru a face posibilă respirația normală. Amîndouă nările sale erau foarte îngustate. După 5 minute femeia respira pe nas cu mult mai bine, acest efect durînd timp de 2 săptămîni.

Mestecarea unui cocoloș de căpăcele a dat rezultate bune și la alți pacienți care se plîngeau de infundarea nasului.

SINUZITELE

Sinusurile constituie o parte importantă a aparatului respirator pentru că sînt legate cu conductele nazale și ajută la filtrarea, umezirea și încălzirea aerului pe care îl respirăm. Fiînd de fapt niște cavități în os, ele influențează de asemenea vocea și reduc din greutatea craniului.

Cînd unul sau mai multe sinusuri se inflamează, fenomenul apare însoțit de o reacție alcalină a urinei. Cînd se mestecă o bucată de fagure, reacția urinei devine acidă, arătînd astfel cît de rapidă este schimbarea

produsă de aceasta în chimismul organismului. De aceea individul care suferă de sinuzită trebuie să cunoască ce alimente îi produc reacția alcalină a urinei și să le evite pînă la dispariția afecțiunii sinusale.

Cantitatea de fagure mestecat odată poate fi stabilită prin asimilare cu guma de mestecat. O asemenea rație de căpăcele se ia la fiecare oră, timp de 4—6 ore ; se mestecă timp de 15 minute, după care se aruncă. Dacă afecțiunea sinusală este acută, 4—6 rații duc la dispariția simptomelor în interval de 14—24 ore. Nasul se desfundă și durerea dispare. Corpul își recapătă energia, iar sinusurile revin la normal. Pentru a evita reapariția tulburării este bine ca tratamentul cu faguri să continue o dată pe zi timp de încă o săptămînă. Recomandăm tratamentul cu faguri cu miere o dată pe zi, de la deschiderea școlilor, toamna, pînă la închiderea lor în iunie, și în plus cîte 2 lingurițe de miere la fiecare masă, controlîndu-se în același timp și alimentația zilnică. După acest tratament, este foarte puțin probabil să mai apară afecțiunea sinusală, gripa sau răceala la cap. Studiile pe care le-am făcut m-au condus la concluzia că fagurii conțin o substanță care oferă apratului respirator o serioasă protecție.

GUTURAIUL FÎNULUI

Cei care suferă de alergii afirmă că sînt puține boli mai supărătoare decît aceasta. Medicina populară împarte alergiile în 3 categorii : ușoară, moderată și gravă. Pentru combaterea ei există un tratament preventiv și unul curativ. Dacă se mestecă o dată pe zi căpăcele de faguri timp de o lună înainte de data la care se așteaptă apariția alergiei, aceasta sau nu se mai produce, sau va avea o formă ușoară.

În cazul alergiei ușoare, tratamentul urmat o dată pe zi, luna, miercurea și vinerea, în fiecare săptămînă, menține nasul desfundat și uscat. Dacă nu se pot procura burățele de faguri, se recurge la cele 2 lingurițe de miere lichidă la fiecare masă.

Alergia moderată se tratează cu 5 doze de fagure pe zi, primele 2 zile și 3 doze pe zi după aceea, tot timpul cît este nevoie. Dacă se poate, este bine să se mănînce miere în faguri în fiecare zi ; în lipsă, 2 lingurițe de miere sînt de asemenea eficace.

În tratamentul alergiei moderate s-au observat următoarele efecte:

1. lăcrimarea ochilor dispare în 3 minute ;
2. nasul începe să se desfunde în 3 minute ; după 6 minute, este complet desfundat și respirația se poate face cu gura închisă ;
3. curgerea nasului încetează în 5 minute ;
4. iritația gîtului cedează în 3—5 minute.

În cazul alergiei grave, medicina populară recomandă următoarele:

1. Cu 3 luni înainte de data presupusă a declanșării afecțiunii, se ia cîte o lingură de miere după fiecare masă. Mierea în faguri este mai

bună dar și mierea lichidă are efect ; aceasta este denumită uneori miere filtrată. La culcare, se ia de asemenea câte o lingură de miere într-o jumătate pahar cu apă.

2. Timp de două săptămîni înainte de data la care se așteaptă declanșarea alergiei, se iau câte două lingurițe de oțet de mere și două de miere, amestecate într-o jumătate sau un pahar întreg cu apă, înainte de micul dejun și la culcare. Acest tratament se continuă pe toată durata sezonului de alergii.

3. Se continuă a se lua câte o lingură de miere după masa de prînz și cină, iar paralel se administrează și amestecul de oțet de mere și miere înainte de micul dejun și de culcare.

4. Dacă este necesar, se mestecă zilnic cocoloși de faguri, destul de des, pentru a păstra nasul desfundat și uscat.

Cu acest tratament am obținut următoarele rezultate :

Combinația de oțet și miere împreună cu mestecarea fagurilor cu miere este mai eficace decît injecțiile. În timp ce injecțiile nu împiedică secreția mucozității din nas, cînd acest tratament este urmat, strănuturile se împuținează, iar secreția apoasă dispare.

Deși nu am controlat personal aceste constatări, cei care au o experiență în medicina populară, depășind pe a mea, afirmă că din a treia zi se obțin rezultatele următoare : 1. strănutul încetează ; 2. lăcrimarea ochilor încetează deasemenea ; 3. mucoasa nasului devine normală ; 4. pacientul poate mîngîia ciinele, pisica etc. ; 5. poate hrăni pui de găină ; 6. poate mulge vaca ; 7. poate călări ; 8. poate dormi învelit cu pătură de lînă ; 9. poate dormi pe pernă de fulgi ; 10. poate lucra în grădina de flori ; 11. poate tăia ambrozii ; 12. poate mirosi florile trandafirului.

Concluziile rezultate după mai mulți ani de observație arată că fagurele mestecat de 3 sau 4 ori pe săptămîină vindecă alergiile în 3 ani.

Am văzut efecte deosebit de interesante obținute cu acest tratament în cazuri cînd munca prestată de cei ce sufereau de alergii îi adusesese într-o stare extrem de gravă. Iată de exemplu cazul unui elev de liceu care lucra la o fermă. Cînd vacile urmau să primească rația de uruială sau tărîțe, el trebuia să golească sacii în camionul ce transporta hrană pentru cireadă. Ori de cîte ori efectua această muncă, nasul începea să-i curgă și se înfunda, iar ochii îi lăcrimau abundent. I s-au dat căpăcele de faguri din care trebuia să mestecă cîte o porție de 3 ori pe zi. După o săptămîină, băiatul putea să-și efectueze munca fără a mai suferi din cauza nasului sau a ochilor.

Un alt elev de liceu, care lucra de asemenea la o fermă, observa o ameliorare substanțială a stării sale alergice atît timp cît urma tratamentul cu căpăcele de faguri de 3 ori pe zi. I-am cerut să suspende acest tratament cînd era în plină perioadă de alergii, pentru a putea controla dacă mestecarea fagurelui era într-adevăr cauza ameliorării. Așadar tratamentul a fost întrerupt. Timp de 7 zile nu s-a întîmplat nimic, chiar atunci cînd băiatul lucra în praful care provoca alergiile. Dar în a

opt zi, alergiia s-a declanșat din nou ca aceeași gravitate din trecut, aducându-l rapid într-o stare rea. A reînceput imediat tratamentul cu faguri. Dar o săptămână m-am dus la fermă să-l văd din nou cum se simte. L-am găsit pe un stog de fin pe care aranja paiele transportate de încărcător. L-am întrebat cum se simte și mi-a răspuns zîmbind : „Foarte bine. N-am mai strănutat, nasul mi s-a desfundat și este în permanență curat. De acum nu mai întrerup niciodată tratamentul cu faguri“.

Pentru ca cititorul să nu creadă că aceste rezultate sînt limitate la Vermont, unde oamenii au o vastă și veche experiență în leacurile medicinei lor populare voi menționa cîteva date asupra unei întîmplări care s-a petrecut în Texas. La spitalul general William Beaumont din El Paso, s-a început cu ani în urmă experimentarea tratamentului unei asemenea alergii. În sezonul de polen care începe în martie și atinge punctul maxim în luna august, la El Paso și în împrejurimi au apărut așa de multe cazuri de alergii a finului și cu forme atît de grave încît s-a început o adevărată campanie publică împotriva ierburilor care o provocau, campanie care a fost dusă în întreg ținutul. Personalul armatei care era cazat în oraș a avut de suferit foarte mult din cauza alergiei.

Iată ce scrie căpitanul Gorge D. McGrew în revista „The Military Surgeon“ *), referitor la aceste cazuri și la tratamentele experimentate :

„Printre multele leacuri pentru tratarea febrei finului care au fost puse în discuție cu această ocazie, unul singur se pare că s-a dovedit eficient. Mai multe persoane au declarat că în urmă cu un an sau doi, cînd sufereau de alergii, simțiseră o ameliorare a stării lor — variind de la un caz la altul — mîncînd miere și mai les, mestecînd faguri“.

Spre o altă metodă de tratare a afecțiunilor respiratorii am fost condus de observațiile unor oameni simpli. Mulți dintre cei care cunoșteau studiile mele asupra medicinei populare mi-au atras atenția asupra unei substanțe lipicioase de pe mugurii plantelor și scoarța copacilor care atrage furnicile, viespile și albinele. Într-o zi a venit la cabinetul meu un fermier care mi-a spus :

„N-am putut să vă aduc molidul întreg, dar am găsit o creangă ruptă de vînt și m-am gîndit că ați dori poate să o vedeți. Pe ea se observă bine rășina de molid“. Într-adevăr, pe partea curbată a crenguței se puteau vedea niște „băsicuțe“ de rășină ca niște „mărgele“. Omul mi-a explicat că rășina de molid variază la culoare, fiind cafenie, roză sau cenușie, precizînd că nu numai molidul produce astfel de rășină.

Această substanță lipicioasă are rolul de a proteja mugurii unor plante și arbori ; datorită ei, mugurii de bujor de grădină sînt cercetați de furnici și de viespi ; albinele sînt de asemenea atrase de această substanță care se formează pe scoarța de pin și molid. Așadar, fermierul observînd această rășină și cunoscînd ceea ce spune medicina populară în legătură cu acțiunea ei în afecțiuni respiratorii s-a gîndit să folosească la rîndul lui această substanță pentru a-și aduce aparatul respirator la nor-

*) „Time and Money Saved in the Treatment of Hay Fever“ de Capt. George D. McGrew, M.C., U.S. Army. The Military Surgeon, May 1937, Col. 80, No. 5, pp. 371—72, 374.

mal ori de câte ori ar avea vreun necaz de acest gen. Procedeul este următorul :

Micile ramuri de pin cu muguri și cu câteva ace pe ele sînt culese, puse într-un vas cu apă atît cît să le acopere și fierte înăbușit la foc mic timp de trei zile. În acest timp apa devine brună. Lichidul brun este stre-rat printr-o sită și îngroșat cu miere. Prin administrarea unei lingurițe din acest amestec, de mai multe ori pe zi, se pune capăt unor afecțiuni ale aparatului respirator.

Pe coaja de brad se pot vedea, de asemenea, niște „mărgele“ ovoide care, înțepate cu cuțitul, lasă să curgă un lichid. Acest lichid, colectat și amestecat apoi cu miere în proporție de 1/1 se constituie într-un tot atît de eficace remediu. Cei suferinzi de afecțiuni ușoare ale aparatului respirator (răceli, laringite, viroze) vor observa că luînd de 3 ori pe zi cîte o linguriță din acest amestec vor obține ameliorări și chiar vindecări rapide.

Utilitatea algelor

Civilizația are multe avantaje, dar prezintă și dezavantaje. Dezavantajul cel mai mare stă în hrana lipsită de minerale. Corpul uman avînd o compoziție minerală, păstrarea acesteia — prin asigurarea mineralelor necesare — este de importanță primordială. O astfel de sursă de minerale sînt algele marine.

Apa mării este un lichid foarte complex, conținînd 3,5% compuși anorganici dizolvați. Algele crescînd în mare transformă acești compuși anorganici în substanțe organice.

Ocupînd porțiunile cele mai joase ale suprafeței pămîntului, oceanul constituie un bazin în care se adună substanțe chimice de tot felul, transportate de multiplele forțe în mișcare ale naturii. Substanțele libere și transportabile sînt mîinate direct și rapid sau indirect și treptat, spre apele mărilor. Sub formă de particule solide, ele sînt purtate de vînt, rîuri și ghețari. Altele sînt dizolvate în apă și transportate spre mări și oceane, unde sînt prinse ca într-o capcană și devin astfel permanent disponibile. În acest fel, oceanul constituie un rezervor de bogății acumulate sub forma unor substanțe chimice, în comparație cu care rezervele uscatului par fără importanță.

Această acumulare de substanțe utile constituie o puternică tentație pentru chimiști. Se poate spune fără risc că generațiile viitoare vor cunoaște inepuizabile bogății adunate în apele oceanului și vor ști să valorifice la maximum această gamă completă de substanțe chimice.

Suprafața totală a globului pămîntesc este de 510.100.00 km². Din această suprafață, 70,8%, adică 361.500.000 km² este ocupată de ocean. Adîncimea medie a oceanului este considerată a fi aproximativ 3.800 m iar cea mai mare adîncime cunoscută pînă acum este de aproximativ 10.800 m și se află în groapa Filipinelor lîngă Mindanao. Mai mult de patru cincimi din suprafața oceanului au o adîncime de peste 1.600 m. Două treimi din suprafața totală au o adîncime de peste 3.500 m.

Nu cunoaștem compoziția mărilor primare. Știm însă că de-a lungul timpurilor, diverse forțe ale naturii au adus în apele oceanului substanțe din spațiul extraterestru, din interiorul pămîntului și de pe sol. Meteoriiți sau praful cosmic care ajung pe pămînt au șansa de 7 : 10 de a cădea în apele oceanului. Pe fundul mărilor și oceanelor se găsesc împrăștiati numeroși meteoriiți formați din rocă, precum și meteoriiți din fier și nichel. Și vulcanii au contribuit mult la îmbogățirea oceanului — fie direct, fie

prin praful azvîrlit la mari înălțimi în atmosferă, purtat apoi de vînt peste ocean și adus de ploi în apele acestuia. Faliile și izvoarele submarine cară substanțe din interiorul pămîntului. Ghețarii răzuiesc și aduc cu ei roci, noroi și alte resturi, iar cînd ajung la tărîm, se transformă în aisberguri care plutesc pe mare și, prin topire, eliberează încărcătura de minerale care se lasă la fundul oceanului planetar.

Poate că cel mai important și continuu transport de substanțe spre mări și oceane este efectuat de apă. Se apreciază că anual apa oceanului se evaporă în medie pe o adîncime de 0.82 m. Vaporii constituiți din apă pură, fără nici un fel de minerale, se ridică în atmosferă, sînt transportați de vînt deasupra uscatului transformîndu-se în ploi. Dacă presupunem că 29,27% din ploi cade pe sol, înseamnă că pe tot uscatul cade un strat de apă gros de 55 cm. Această apă erodează și surpă uscatul, care sub formă de noroi și ml este transportat din nou de pîraie, riuri și fluvii, în mări și oceane. O parte din această apă pătrunde în pămînt pînă la o oarecare adîncime, dizolvînd substanțele solubile, apărînd din nou sub formă de izvoare, gheizere și izbucuri și împreună cu substanțele dizolvate și cele în suspensie, se întoarce iarăși în ocean, unde din nou lasă o încărcătură de minerale, pentru a reveni iarăși spre uscat. Substanțele cele mai solubile se dizolvă primele și aproape complet. Orice sporire a solubilității substanțelor însemnează sărăcirea uscatului și îmbogățirea mărilor. Printre compușii cei mai solubili se numără azotații compușii halogenilor — clorurile, iodurile și bromurile — apoi sodiul, potasiul, calciul, magneziul și altele. Substanțele mai puțin solubile, cum sînt siliciul sau nisipul și argilele sau aluminiul, rămîn la urmă. În prezent solul este constituit în cea mai mare parte din aceste substanțe mai puțin solubile.

La procesul de scurgere a mineralelor spre mare contribuie diferiți agenți. Fiecare fulger sau trăsnet oxidează o parte din azotul atmosferic, transformîndu-l în acid azotic. Adus pe ploi pe sol, acesta dizolvă unele minerale, formînd azotați. O parte din aceștia sînt folosiți de plante, iar o altă parte sînt dizolvați și antrenati de ape spre mare. Bioxidul de carbon din atmosferă se dizolvă în apa de ploaie și sporește solubilitatea calcarului. Acesta este transportat de riuri și fluvii spre mare, în mari cantități. Cu toate că substanțele menționate mai sus sînt transportate în cantități imense spre mare, mineralele sînt solubile numai într-o oarecare măsură, iar unele se dizolvă mai încet; siliciul, aluminiul, fosfații și alte substanțe asemănătoare sînt transportate în cantități mici, dar de-a lungul erelor geologice s-au acumulat în cantități uriașe. Agenții de eroziune ca: vîntul, frigul, expunerea la schimbările de temperatură și soare, tind toate să ajute la scurgerea de substanțe dinspre uscat spre mare. Munții și dealurile se fărîmîtează încetul cu încetul, văile se lărgesc, rocile se dezintegrează și se descompun, apoi sînt dizolvate și duc de ape.

Omul însuși contribuie la jefuirea solului; pădurile primitive cu frunzele și rădăcinile lor și cu plantele agățătoare rețineau solul, pentru a nu fi luat de ape, reducînd într-o oarecare măsură forța acestora și împiedicînd în acest fel erodarea solului. Acum, cînd omul a defrișat pădurile și a lăsat solul descoperit, substanțele solide sînt mult mai repede

dislocate și transportate decît înainte. În timpurile vechi, apele murdare, resturile și gunoaiele de orice fel erau dirijate de om spre sol. Acum, mai civilizat, omul deșartă ceea ce provine din sol în riuri și fluvii și eventual în ocean.

Omul sapă în pămînt pentru a extrage fier, cositor, cupru, zinc și alte minerale, transformîndu-le în automobile, cutii, clădiri și așa mai departe. Cînd acestea se uzează, sînt fie aruncate, fie adunate în grămezi mari, unde ruginesc, se distrug, ard, sînt dizolvate și în sfîrșit, duse de ape în mare. Mari cantități de materiale sînt distruse prin folosirea drept combustibil sau pentru a rezolva problema deșeurilor. Cărbunii, ca și cea mai mare parte din petrol și mare parte din produsele pădurilor sînt uneori consumate prin ardere. Fumul și praful produs se ridică în atmosferă, cenușa lor este spălată de ploi, iar substanțele transportabile duse spre mare.

La trecerea lor din apa fluviilor în apa mărilor, diferite substanțe intră în reacție, sînt dizolvate, precipitate, preluate de plante și animale, intrînd în ciclul vieții și apoi din nou eliberate. Este posibilă aproape orice fel de reacție, deoarece oceanul este continuu agitat de vînt, de curenți orizontali și verticali, expus schimbărilor de temperatură, înghețului și dezghețului și luminii de diferite intensități și culori. Compoziția actuală a oceanului este rezultatul acestor reacții timp de milioane de ani. Tot ce există fie în pămînt, fie pe suprafața acestuia, își găsește pînă la urmă drum spre mare. În mare, toate elementele necesare vieții sînt prezente peste tot. Apa mării și sîngele omului sănătos au o compoziție chimică aproape identică.

Apa mării nu are și nu poate avea nici o lipsă. Orice element necesar vieții este prezent în ea oriunde, iar animalele și plantele care trăiesc în ocean selecționează pe cele de care au nevoie. Produsele mării ne pot furniza toate elementele necesare unei alimentații, indiferent dacă știm sau nu care sînt acestea. În hrana de origine marină, elementele necesare nu numai că au fost selecționate și asimilate adecvat nevoilor naturale ale ȧesuturilor vii, dar sînt și depozitate la îndemîna noastră sub forma unei hrane naturale foarte apropiată de aceea care constituie alimentația omului.

Chimiștii știu de secole că în imensul ocean planetar se găsesc dizolvate aproape toate elementele chimice importante. Se apreciază că fiecare m^3 de apă conține cîteva zeci de kg de compuși chimici încilusiv aur, argint, magneziu, aluminiu, rادیu, bariu, brom, iod, sulf și multe altele. Știind că oceanul este ca un imens recipient unde elementele minerale aduse de ape de pe uscat se amestecă continuu este ușor de înțeles de ce plantele și animalele marine nu prezintă deficiențe. De-a lungul vremii ele iau din apa mării aceste elemente și le asimilează, transformîndu-le în substanțe organice; la rîndul lor, acestea sînt necesare locuitorilor de pe uscat pentru a preveni și vindeca bolile de nutriție. În mare, viața atinge maximum de abundență și cea mai mare diversitate de forme.

Fauna marină cuprinde de la ființe invizibile cu ochiul liber — care mișună cu milioanele într-un m^3 de apă — pînă la balenele imense.

Mările tropicale și subtropicale conțin comunități de viață așezate straturi peste straturi, începînd de la fundul mării pînă la suprafață.

Flora marină este și ea tot atît de bogată în forme și mărimi ca și fauna. Și ea începe de la forme microscopice și continuă pînă la imensul arbore de mare, algele gigantice.

Hrănindu-se în pajiștea lor acvatică, animalele marine au atît de multă hrană la dispoziție și așa de bogată în elementele vitale încît ritmul lor de dezvoltare este incomparabil mai rapid decît acela al ființelor care trăiesc pe uscat. De ce este viața mărilor mult mai abundentă decît cea a uscatului? De ce oamenii a căror alimentației include multe produse marine sînt realmente feriți de anumite tulburări, în timp ce ceilalți nu sînt cruțați?

Răspunsul stă în faptul că produsele mării oferă toate mineralele necesare sănătății. Plantele marine se dezvoltă într-un mediu bogat în minerale. Ele își iau cele necesare din această sursă și le depozitează. La consumarea produselor marine, fie plante, fie animale, aceste minerale sînt reabsorbite și își îndeplinesc minunatele funcții chimice de reglare și corectare. Numeroasele elemente care provin din mare — printre cele mai importante numărîndu-se iodul —, constituie veriga esențială finală a unui regim alimentar echilibrat.

Cele mai necesare elemente minerale din compoziția corpului — în ordinea importanței lor — sînt iodul, cuprul, calciul, fosforul, manganul, sodiul, potasiul, magneziul, clorul și sulful. Toate, în afară de iod, care este de origine marină, își au izvorul în sol. Consumînd produse ale solului ne aprovizionăm, desigur, în bună măsură cu aceste elemente. Dar omul a desființat pădurile și alte plante, permițînd ploilor să erodeze solul, să spele elementele esențiale și prin intermediul pîraielor și râurilor să le ducă în apa mărilor. Rezultatul acestei acțiuni este sărăcirea solului de minerale, iar un sol sărac nu poate da decît alimente sărace. Rezultatul final este limpede: omul, care depinde în ceea ce privește mineralele, tocmai de aceste alimente sărăcite în minerale, se află literalmente muritor de foame în mijlocul belșugului.

Este ușor să știm cînd vrem să mîncăm dulciuri, amidon sau grăsimi. Organismul emite semnale de alarmă aproape imediat și, dacă sîntem sănătoși, pofta noastră ne spune de ce anume avem nevoie.

Îndată ce învățăm să le cunoaștem, semnalele nevoii de minerale sînt foarte clare, iar urmările — în cazul cînd semnalul de alarmă al organismului este ignorat multă vreme — sînt cu mult mai serioase.

În ultimele cîteva generații, în special la noi în Statele Unite, au apărut o serie întreagă de „boli carențiale”. Se știe acum că fiecare dintre aceste boli este datorată lipsei de elemente vitale în alimentație, iar elementele de bază de care ne privăm cel mai frecvent sînt tocmai mineralele esențiale. Glanda tiroidă are nevoie de iod. Paratiroida are nevoie de cobalt și nichel. Glandele suprarenale necesită magneziu. Pancreasul, cobalt și nichel. Glanda pituitară anterioară are nevoie de mangan. Cea posterioară, de clor. Glandele sexuale de fier.

Fierul, cuprul, manganul, zincul și alumiuniul se bucură în ultima vreme de o atenție deosebită, deoarece s-a descoperit că aceste elemente exercită o mare influență, prin funcția lor de catalizatori, sau demarori automați, în general, în procesele din organismul nostru și asupra formării abundente a sîngelui sănătos în special.

Fierul intră direct în alcătuirea hemoglobinei și a globulelor roșii care sînt vectorii oxigenului în sîngele nostru. Anemia este o boală de nutriție care poate apărea dacă sîngele nu este aprovizionat suficient cu fier. Din nefericire, corpul omenesc nu poate depozita mult fier, și de aceea este nevoie să-l aprovizionăm în continuu.

Chiar dacă alimentația noastră este lipsită de minerale pentru că solul din care provin alimentele este el însuși sărăcit, știm din fericire unde sînt depozitate acestea. În fiecare an și în fiecare zi, pe măsură ce solul sărăcește, mările devin tot mai bogate în minerale. Astfel, învățăm să facem un lucru foarte firesc și fără îndoială foarte înțelept și anume să încercăm să luăm din mare mineralele de care uscătul nostru a fost prădat. Se manifestă astfel un viu interes pentru produsele mării, însă cum acestea sînt consumate atît de puțin în prezent, este greu să suplinim lipsa de minerale de care suferim numai prin folosirea acestor produse.

În ocean se găsesc niște alge a căror denumire științifică este *Macrocystis pyrifera*. Deseori li se dă și numele de „salată de mare” și servesc foarte bine drept supliment de hrană.

Algele acestea cresc din abundență în apele din regiunea Californiei. Se dezvoltă cel mai bine în apele adînci și numai acolo unde fundul oceanului este stîncos. Nu au nici un fel de rădăcini, însă sînt ancorate de roci prin niște legături tari ca niște funii, denumite crampoane și își extrag hrana exclusiv din apă. *Macrocystis pyrifera* este una dintre cele mai mari plante existente, ajungînd deseori la o lungime de 230 m. Ritmul ei de creștere este de peste 15 metri pe an. Planta are trunchi sau tulpină, purtînd de o parte și de alta frunze mari lanceolate. Frunzele cresc în șiruri alterne, cîte 6, 8 sau mai multe, fiecare frunză fiind susținută de un flotor situat la punctul de legătură cu tulpina plantei. Frunzele, de culoare măsliniu-cafenie, sînt frumos, dar neuniform crespate și mărginite cu cîte un șir de spini mici și moi.

Biochimia ne învață că plantele sînt singurele organisme care pot fabrica hrană organică din substanțe anorganice și că elementele hrănitoare principale pe care omul le primește din carnea animală provin în ultimă analiză din plante. Firește că produsele marine, cum sînt algele, sînt bogate în elementele nutritive de care omul și animalele au nevoie de vreme ce toată materia primă cu elementele necesare vieții plantei este la îndemîna lor. Mineralele, pe care algele le absorb din apă în mari cantități, sînt prezente în stare coloidală organică, ușor de folosit, și direct transmisibile corpului omenesc.

Înainte vreme, multe popoare s-au folosit de produsele mării, numai consumînd pește și anumiți crustacei. Cîteva popoare maritime cum ar fi japonezii și irlandezii au consumat și consumă mari cantități de alge. Remarcăm că, datorită modului de alimentație, la aceste po-

poare sînt foarte rare anumite boli de nutriție sau pur și simplu lipsesc. De exemplu, japonezii, în cazul că nu consumă alge ca atare, iau aproximativ 10 tablete de alge uscate pe zi (0.648 g). Pe vapoarele japoneze care vin spre California, printre provizii, se găsesc întotdeauna 6—7 soiuri de alge comestibile.

M-am adresat domnului Cavanaugh, fost profesor la Universitatea Cornell pentru a obține alge bine preparate, care să poată fi administrate bolnavilor; algele pe care le folosea el pentru experiențe asupra vitelor și păsărilor, precum și cele sub formă de tablete și granule oferite oamenilor, le obținea de la firma R. Park Inc. din San Pedro, California.

Aflîndu-mă în California cu ocazia unei reuniuni medicale, am vizitat și fabrica acestei societăți. Voiam să cunosc modul de recoltare a algelor și metoda de preparare a lor pentru consumul oamenilor și animalelor.

Secerătorii recoltează algele din apele coastelor insulei San Clemente și din bancurile de alge aflate între Redondo și Digul San Pedro.

Secerătoarea de alge este o invenție interesantă. Ea este montată la capătul unui șlep pe care transportoarele încarcă algele pe măsură ce acestea sînt tăiate. Dispozitivul de tăiat funcționează ca o secerătoare obișnuită care, pe lângă cuțitul orizontal, mai are de o parte și de alta un cuțit ce funcționează vertical. Este coborît în apă pînă la adîncimea de 1 m unde tunde vîrfurile algelor. Autoritățile nu permit ca acestea să fie tăiate mai jos.

Secerătorile mai mari lasă în urma lor o brazdă de 6 m și în 6 ore reușesc să taie pînă la 200 tone. Sînt acționate de un motor cu benzină instalat la capătul opus al șlepuului.

Algele sînt descărcate la fabrică cu ajutorul a 2 furci uriașe de fier acționate de o macara. Acestea ridică pînă la 450 kg de alge odată, pe care le lasă într-un coș, în care sînt tocate în mai puțin de un minut. De la tocător sînt duse de un transportor la macerator, unde sînt transformate într-o pastă ce se scurge într-un rezervor uriaș. Printr-un sistem de pompe, pasta este transportată apoi spre uscător.

În această stare, pasta de alge curge foarte repede. Apa pe care o conține, împreună cu nămolul care este prins de plantă și care o face extrem de lunecoasă, amestecat cu particule fine de alge, îi dau aspectul unei paste semilichide cu consistență viscoasă. Procesul de uscare este astfel dirijat încît elementele constitutive ale algei rămîn intacte.

Uscătorul — firma de care vorbim avea 3 dispozitive — constă dintr-un tub rotativ de oțel, cu o lungime de 20 m și diametrul de 2 m. La capătul inferior este instalat un ventilator puternic. Înclinația uscătorului, învîrtirea lui și curentul de aer produs de ventilator fac ca pasta să curgă încet prin tub, timp în care se produce deshidratarea. În drumul pe care-l parcurge, pasta de alge trece printr-o temperatură variînd de la 760°C la intrarea în tub, pînă la 150°C la punctul de ieșire.

Cînd iese din uscător, produsul se prezintă sub formă de mici particule asemănătoare întrucîtva cu fine floricele de porumb. După aceea, produsul trece printr-o moară de unde iese transformat într-o pulbere grosieră. În această formă este folosit pentru preparatele întreprinderii amintite.

Vastul laborator al firmei este bine dotat, are la dispoziție un mare număr de iepuri, găini și șobolani albi pe care se testează preparatele din alge. Rezultatele importante obținute în diferite direcții sînt riguros clasificate și înregistrate. Întreprinderea produce preparate din alge sub formă de tablete de 325 mg pentru uz uman și de asemenea granule.

Cu ani în urmă, regretatul Dr. Weston A. Price din Cleveland, Ohio, binecunoscut pentru lucrarea lui referitoare la cauza cariilor dentare, a venit la Barre pentru a discuta cu mine despre observațiile îndelungate pe care le făcusem asupra metodelor medicinei populare. Tocmai se întorsese dintr-o călătorie în Peru, unde studiasse și fotografiase starea dinților la indivizii care trăiau la mari altitudini în Munții Anzi. Studiasse dinții la multe populații primitive din lume, în scopul stabilirii cauzelor care duc la formarea cariilor dentare și voise să-și completeze studiul cu situația sub acest raport a oamenilor care trăiesc la mari altitudini.

El personal nu putuse urca mai sus de 3900 m, dar se informase asupra oamenilor care trăiesc la altitudinea de 4800 m. A aranjat în așa fel încît cîțiva dintre aceștia au coborît pînă la el și astfel a putut să-i studieze și să le fotografieze dantura.

În timp ce lucra, a observat din întîmplare că fiecare dintre acești oameni purta cîte un săculeț de care avea mare grijă. Curios, s-a uitat în acești săculeți și a văzut alge. Cînd i-a întrebat de unde le procuraseră, la o așa de mare depărtare de ocean, ei au răspuns calm că erau adunate din ocean. Drumul pînă la ocean și înapoi le lua o lună. Întrebați pentru ce foloseau algele, au răspuns că erau bune pentru întărirea inimii.

Curînd după vizita doctorului Price, a venit la cabinet un pacient care suferise mai multe atacuri de inimă; prezenta acum o afecțiune la urechi. Era într-o vineri și l-am rugat să revină luna următoare. Mi-a spus că nu știa dacă va putea să mai vină a doua oară, pentru că, urcînd scara pînă la cabinet, fusese nevoit să se oprească de 3 ori pentru a se odihni, din cauza durerilor de inimă. A adăugat că era nevoit să stea liniștit în fiecare dimineață pentru a putea eventual să depună o activitate moderată după amiaza și seara.

I-am dat cîteva tablete de alge, recomandîndu-i să ia cîte una, fie înainte, fie în timpul sau după fiecare masă, după cum va crede de cuviință.

Luna următoare a venit din nou la mine și întinzîndu-mi mîna, m-a rugat să-i iau pulsul. Acesta număra 72 de bătăi pe minut. L-am întrebat de ce dorise să-i iau pulsul. Atunci omul mi-a răspuns că după ce luase prima tabletă, durerea de la inimă îi dispăruse complet. De

data aceasta urcase scările fără a se mai opri să se odihnească. I-am spus să continue a lua câte o tabletă la fiecare masă, iar rezultatul a fost că omul a devenit mult mai activ decît fusese înainte.

Un pastor care locuia cu soția în California se afla în vizită la noi. În cursul discuțiilor, deodată, pastorul s-a schimbat la față, indicînd o gravă suferință și cu mîna dreaptă și-a prins pieptul în regiunea inimii. Cînd am rămas singuri, l-am întrebat dacă suferea de inimă, și mi-a răspuns afirmativ. Din cînd în cînd simțea această durere trecătoare și era foarte îngrijorat.

I-am vorbit despre experiența doctorului Price cu băștinașii din Peru care trăiau la 4800 m altitudine și i-am dat cîteva tablete de alge cu indicația de a lua cîte una la fiecare masă. Mai tîrziu am aflat că tratamentul pusese capăt durerilor de inimă.

La Universitatea Cornell, prof. Cavanaugh mi-a arătat rezultatele experiențelor sale cu alge asupra găinilor Leghorn alb, care demonstau cît de mult poate ajuta sănătății acestora un supliment de hrană sub această formă și cum ouăle lor erau mult mai bune. El a arătat că acestea aveau o coajă mai tare și că gălbenușul putea fi purtat dintr-o mîină în alta, fără a se sparge. Îl interesa foarte mult înlăturarea din producție a ouălor cu coaja moale.

Prof. Cavanaugh mi-a mai vorbit și de unele cazuri de fracturi ale oaselor care nu se sudau; discutase cu prietenii săi medici, întrebîndu-se ce dezechilibru se întîmplă în chimismul organismului împiedicînd formarea osului nou și ce-i trebuie acestuia pentru a asigura sudura. În fiecare caz el fusese de părere că bolnavilor să li se dea alge și a recomandat acest lucru cu insistență, deoarece acestea constituie o sursă de minerale în formă organică de care organismul are nevoie. Informațiile primite mai tîrziu arătau că imediat după începerea tratamentului cu alge oasele s-au sudat. Mai tîrziu, prof. Cavanaugh a studiat influența algelor asupra perioadei de timp necesare pentru vindecarea fracturilor, atunci cînd algele sînt administrate zilnic. S-a procedat la stabilirea cantității de calciu, fosfor, fier și iod la pacienții cu fracturi, la diferite intervale, precum și în timpul convalescenței. Acest studiu a arătat că timpul necesar pentru vindecarea fracturilor poate fi redus cu 20% dacă pacientul ia alge în fiecare zi și că acestea sporesc calciul din sînge.

Compoziția în minerale a corpului omenesc și compoziția în minerale a 25 litri de apă de mare sînt identice. Ținînd seama de acest fapt, ar fi bine să ne întoarcem privirile spre mare pentru a alimenta corpul cu mineralele de care avem nevoie. Desigur că într-o anumită măsură facem deja acest lucru, consumînd pește și alte produse ale oceanului. Dar acest proces poate fi accelerat dacă vom lua cîte o tabletă de alge în fiecare zi. Este un mijloc simplu și eficient de a evita lipsa de minerale care se creează în organism atunci cînd consumăm numai alimente produse de un sol sărăcit în minerale.

Mulți localnici din Vermont usucă algele și le sfărîmă cu o vergea. Ei prepară din acestea un desert, amestecînd o linguriță de alge sfărîmate într-o ceașcă cu apă. Amestecul este lăsat să fiarbă încet la foc mic pînă ce ia consistența mierii. După ce este luat de pe foc și lăsat să se răcească, se adaugă frișcă și este servit ca desert.

În același scop este folosit și mușchiul care se recoltează de pe stîncile de pe țărmul mării, după trecerea fluxului. După ce se usucă, se consumă fără nici o preparare prealabilă. De mulți ani în băcăniile de la Barre se vinde o algă marină denumită „dulce“. Este foarte căutată. Astăzi sînt sigur că algele în general, precum și alte produse similare ale mării posedă unele substanțe de care organismul omului are mare nevoie. Astfel se explică de ce acestea sînt atît de căutate.

Importanța Iodului

Medicina populară se ocupă de cei 3 R — *Rezistență, Reparație și Refacere*. În primul rînd, individul se întreabă dacă el rezistă la boală așa cum ar trebui ; apoi, dacă este capabil să-și repare rănila pe care le-ar suferi în cazul vîreunui accident ; și în sfîrșit, dacă s-ar îmbolnăvi, este organismul lui capabil să se refacă ?

Omul a învățat întrucîtva de-a lungul anilor că iodul stă la baza capacității lui de a rezista la boală.

Iodul este necesar glandei tiroide pentru a-și îndeplini funcția normală. Glanda este situată în partea anterioară și inferioară a gîtului. Din 17 în 17 minute, tot sîngele din corpul nostru traversează glanda tiroidă. Deoarece celulele acestei glande au o afinitate pentru iod, în timpul celor 17 minute cît sîngele trece prin glandă, iodul pe care aceasta îl secretă ucide germenii slabi — care au putut pătrunde în sînge printr-o rană a pielii, prin mucoasa nasului sau a gîtului, sau prin absorbția hranei ingerate ajunsă în tubul digestiv. În timpul acestei treceri prin glanda tiroidă, germenii puternici și virulenți devin mai slabi. Dacă glanda are o secreție de iod normală, după fiecare 17 minute, ei devin din ce în ce mai slabi și în cele din urmă sînt distruși. În caz contrar, germenii dăunători care circulă în sînge nu pot fi uciși așa cum ar trebui să se întîmple în mod firesc.

Este bine stabilit că, conținutul de iod al glandei tiroide depinde de cantitatea de iod furnizată de alimentele și apa pe care le ingerează individul. Cînd conținutul de iod al acestora este scăzut, glanda este lipsită de un element de care are absolută nevoie pentru a-și îndeplini funcția.

Din medicina populară aflăm ceva mai mult și anume că această glandă mai are și alte funcții în afară de aceea de a nimici microbii dăunători din sînge. Prima dintre aceste funcții este recîștigarea energiei de care avem nevoie pentru activitatea zilnică. Între energia de care dăm dovadă și cantitatea de iod din corp există o legătură precisă. Prima întrebare care se pune unui om cu organismul epuizat este aceea dacă solul regiunii în care trăiește este sărac în iod. A doua întrebare este dacă această lipsă poate fi compensată prin mijloace auxiliare. Ori de cîte ori energia și rezistența sînt mult scăzute în raport cu activitatea zilnică ce trebuie desfășurată de către individ, trebuie să ne gîndim dacă nu este cazul să-i prescriem administrarea de iod.

O a doua funcție a iodului constă în calmarea organismului și liniștirea sistemului nervos. Când tensiunea nervoasă este accentuată, individul devine agitat, somnul nu mai este odihnitor noaptea, și întregul organism se află continuu în alarmă, în agitație. Toate aceste simptome indică nevoia de iod a organismului pentru a reduce tensiunea nervoasă, a relaxa corpul și a-i da posibilitatea de a se reface prin fabricarea și depozitarea de rezerve pe care să le folosească la nevoie. Din medicina populară am aflat că de multe ori putem schimba starea de agitație, de nerăbdare și de neastimpăr a unui copil sub 10 ani, redându-i calmul și liniștea în interval de 2 ore, prin administrarea unei picături de soluție de iod în suc de fructe sau legume, sau într-un pahar cu apă amestecat cu o linguriță de oțet de mere. Am prescris această formulă în repetate rânduri pentru a potoli un băiețel sau o fetiță cu temperament nervos și a reda liniștea mamelor acestora. Această rețetă a dus totdeauna la calmarea copilului nervos.

O a treia funcție a iodului în organismul uman este în legătură cu gândirea. Creierul nostru funcționează mai bine când organismul este alimentat cu cantitatea de iod de care are nevoie.

În sfârșit, apare și problema depozitării grăsimii nedorite. Iodul este unul dintre cei mai activi catalizatori de oxidare. Catalizatorul este scînteia care declanșează în corp focul ce arde hrana pe care o ingerăm în fiecare zi. Dacă această hrană nu este arsă complet, se poate depune în corp sub formă de grăsime nedorită.

Deși glanda tiroidă reușește să facă rezerve de iod din sîngele care trece prin ea în fiecare 17 minute, ea poate să le și piardă dacă, de exemplu, consumăm apă care conține clor, sau folosim prea multă sare de bucătărie.

Există o lege binecunoscută a înlocuirii corpurilor halogene. Grupul acestor elemente cuprinde: fluorul, clorul, bromul și iodul, a căror greutate atomică relativă este respectiv: 19, 35, 5, 80 și 127.

Activitatea chimică a fiecăruia dintre aceste 4 elemente este invers proporțională cu greutatea lui atomică. Aceasta înseamnă că fiecare dintre ele poate înlocui elementul cu greutatea atomică mai mare, dar nu poate înlocui pe cel cu greutatea atomică mai mică. De exemplu, fluorul poate înlocui clorul, bromul și iodul, pentru că are o greutate atomică mai mică decît celelalte. De asemenea, clorul poate înlocui bromul și iodul pentru că ambele au o greutate atomică mai mare. Bromul, la rîndul său, poate lua locul iodului din organism pentru că acesta are o greutate atomică mai mare. Fenomenul invers nu este posibil. Cunoașterea acestei legi chimice importante ne obligă să reflectăm asupra clorului care se adaugă la apa potabilă ca agent purificator. Asigurăm astfel o apă potabilă care nu mai este dăunătoare organismului prin germeni nocivi, dar este dăunătoare prin conținutul de clor care face ca organismul să piardă iodul atît de necesar.

Dacă trăim într-o zonă săracă în iod, dacă apa potabilă este tratată cu clor, dacă ne îmbolnăvim frecvent, ne lipsește energia și rezistența, facem tensiune nervoasă, sîntem lipsiți de capacitatea de a gândi

limpede și acumulăm grăsime mai mult decît trebuie, cum vom putea proceda pentru a readuce conținutul de iod din corp la nivelul necesar ?

Pentru aceasta există 3 metode :

1. Consumînd alimente a căror analiză arată că sînt deosebit de bogate în iod. Printre acestea se numără : toate produsele alimentare ale oceanului ; apoi ridichiile, sparanghelul, morcovii, roșiile, spanacul, reventul, cartofii, mazărea, căpșunile, ciupercile, lăptucile, bananele, varza și gălbenușul de ou și ceapa ;

2. Aplicînd tinctură de iod pe o mică suprafață a corpului ;

3. Folosind preparatele cunoscute a fi bogate în iod. Unul din acestea este untura de pește. Altul este soluția de iod, care se poate obține de la farmacie. Și în fine, tabletele de alge despre care am vorbit mai înainte.

Soluția de iod este un preparat ieftin. În 1880, un medic francez numit Lugol a realizat o soluție care conține 5% iod și 10% soluție de iodură de potasiu. Aceasta se folosește de atunci încoace continuu și orice farmacist știe cum se prepară. Orice farmacie o are în stoc permanent.

Cînd se folosește pentru menținerea conținutului de iod din corp, soluția se administrează în doze mici și numai în anumite zile ale săptămîinii. Analiza pentru identificarea mineralelor din corp arată că iodul se găsește în cantitate foarte mică : 10 picături de iod sînt mai mult decît tot iodul din corp. În consecință, doza de soluție Lugol este de una sau două picături, în funcție de greutate. Dacă avem de exemplu 75 kg sau mai puțin, doza pentru menținerea cantității normale de iod din corp este o picătură la una din mese, marțea și vinerea. Dacă greutatea corporală depășește 75 kg, doza este de 2 picături. Este bine să nu uităm că organismul uman funcționează în bune condiții cînd dispune de minimum din ceea ce are nevoie. Dacă o epidemie ia proporții în regiunea unde locuim, este bine să luăm soluție Lugol de 3 ori pe săptămîină, de exemplu lunea, miercurea și vinerea, pentru a da posibilitatea organismului să-și facă rezerve.

Cum urmează a fi administrată soluția în zilele indicate ? În general, medicii recomandă ca aceasta să fie luată pe stomacul gol, de preferință cu 20 minute înainte de masă.

De-a lungul anilor, medicina populară a elaborat o altă metodă și eu o prefer. Am amintit de ea în prima parte a acestei lucrări și constă din administrarea unei lingurițe de oțet de mere amestecată într-un pahar cu apă care devine astfel acidă, la care se adaugă o picătură de soluție Lugol. Conținutul se amestecă bine și se bea încet în timpul mesei.

În legătură cu folosirea suplimentară a iodului, studiile mele asupra vacilor de lapte au furnizat dovezi interesante despre raporturile dintre gazdă și microorganisme, virusuri, insecte și alți paraziți.

La una din cirezi am adăugat cîte 3 picături de soluție Lugol la cele 100 ml de oțet de mere administrate zilnic. Cu acest tratament, nevoia de a apela la medicul veterinar a survenit la 8 luni o dată, cînd s-a întimplat să fie o vacă bolnavă. Dimpotrivă, la o altă cireadă

care nu a primit acest tratament, cazurile de boală au fost frecvente. În aceeași perioadă de 8 luni a fost nevoie să recurgem chiar la penicilină pentru a salva vacile grav bolnave.

Am mai observat că păduchii de pe pielea vacilor care primesc rația de oțet de mere cu iod dispar. De asemenea, nici muștele nu le mai înțepă atunci când se află la pășune, în timp ce vacile tinere care nu sînt tratate astfel continuă a fi atacate.

La o altă cireadă, în care vacile lepădau vițeii — datorită microorganismului *Brucella abortus* care se dezvoltă într-un mediu alcalin infectocontagios la vitele mari, cunoscut sub numele de avort Bang sau bruceloză — avorturile s-au rărit foarte mult după ce la fiecare rație de hrană s-au adăugat cîte 3 picături de soluție Lugol la fiecare 60 g de oțet de mere.

Cînd am studiat cirezile amintite, m-a interesat și problema coșurilor în piele la vite. Acestea sînt produse de niște larve ale muștei streche, *Hypoderma bovis*. Adultul nu înțepă, dar provoacă teamă și deranjează mult vitele.

Am încercat să îndepărtez aceste larve folosind o soluție de iod și oțet de mere. Rezultatele mi-au demonstrat, mie cel puțin, că această combinație folosită a acționat în așa fel în organismul gazdei încît l-a transformat într-un mediu defavorabil dezvoltării microorganismelor, virusurilor, insectelor și altor paraziți.

Intr-adevăr, prin aplicarea acestui tratament, în interval de un an, într-o cireadă de 45 vaci Jersey nu s-au mai găsit decît 10 viermi. Am mai observat că prin aplicarea suplimentului de hrană cu mult iod numărul bacteriilor sporea, însă putea fi imediat redus prin reluarea tratamentului cu iod.

De la Dr. William Weston din Carolina de Sud și din experiențele lui asupra cailor de curse aduși acolo pentru iernat, am obținut date interesante care m-au ajutat să înțeleg valoarea iodului și legătura lui cu rezistența organismelor. În regiunea amintită sînt iernați aproximativ 100 de cai de curse. Cu 2 ani înainte de una din vizitele pe care le-am făcut doctorului Weston, îngrijitorul unei herghelii venise la el să-i comunice că unul dintre cai avea toate calitățile necesare pentru a cîștiga derbiul Kentucky. Dacă se putea stabili cu precizie regimul alimentar pentru acest cal în așa fel încît să-și păstreze viteza, omul spera să realizeze cu el o performanță extraordinară ; apela deci la Dr. Weston pentru a stabili regimul de hrană adecvat.

Cererea îngrijitorului a fost întîmpinată cu mult interes de Dr. Weston, care a consimțit să se ocupe de această problemă. Prima măsură pe care a luat-o a fost obținerea de probe din tot ce i se dădea calului ca hrană. Probele au fost trimise pentru analiză la Laboratorul de cercetări dietetice alimentare din Carolina de Sud. În urma acestei analize, Dr. Weston a recomandat sporirea cantității de iod în hrana calului, incluzînd în aceasta elemente nutritive bogate în acest element. Prescripția a fost respectată întocmai, iar în sezonul următor calul a cîștigat toate cursele la care a luat parte.

În urma acestei reușite, Dr. Weston a fost invitat de doi mari proprietari de cai de curse pentru a stabili regimul de hrană al cailor lor. S-a procedat din nou la includerea de elemente nutritive bogate în iod, în hrana obișnuită de pînă atunci; toți caii supuși unui regim de hrană bogată în iod au cîștigat cursele la care au participat. Acest fapt pare a demonstra în întregime legătura dintre iod și energia și rezistența pe care le dobîndește organismul.

Am primit ulterior de la Dr. Weston o copie după o scrisoare ce-i fusese adresată — în calitate de președinte al Comisiei de cercetări dietetice din Carolina de Sud — de către un grup de proprietari de cai. Aceasta scoate în evidență necesitatea de a respecta obligațiile față de natură prin adoptarea unui regim alimentar din care să nu lipsească iodul. Scrisoarea avea conținutul următor:

„Stimate domnule Dr. Weston,

Acum cînd ne aflăm la jumătatea sezonului de curse, am dori să vă comunicăm cîteva dintre observațiile noastre în legătură cu iernarea cailor noștri în Carolina de Sud și hrănirea lor cu furajele preparate și echilibrată din punctul de vedere al mineralelor pe care le conține, conform recomandărilor dumneavoastră.

După 6 ani de experiență cu cîteva sute de cai, sîntem mai convinși decît oricînd că hrana din regiunea dumneavoastră, bogată în iod constituie factorul decisiv pentru mulți dintre caii noștri. Permiteți-ne să dăm un exemplu. În vara aceasta în zona hipodromurilor de la New York a izbucnit printre caii de 2 ani o epidemie de gripă și tuse care s-a extins foarte repede de la un grajd la altul și toate vechile metode de tratament s-au dovedit fără rezultat.

După cercetări amănunțite am constatat că această epidemie nu a afectat nici unul dintre caii care iernaseră în Carolina de Sud. Firește că noi am vorbit deseori despre acest lucru și în felul acesta am atras atenția multora asupra meritelor pe care le au ideile și constatările dumneavoastră.

Am constatat că toți caii noștri care au iernat în Carolina de Sud sînt aproape imuni la bolile de piele și alte boli contagioase care fac ravagii în raza cîmpurilor de curse și în împrejurimi. Ați remarcat ce repede putem vindeca aceste boli la caii tineri. Credem că sîngele lor este așa de purificat prin acțiunea iodului din hrana și apa dumneavoastră încît orice infecție obișnuită este înlăturată, iar organismul lor este așa de întărit încît este capabil să lupte și să respingă orice boală, afară de cazul vreunei infecții directe datorate unei răni deschise. Acum cîțiva ani, un antrenor era considerat priceput cînd reușea să aducă la curse cai bine hrăniți, cu musculatura dezvoltată și antrenați. Iată însă că structura acestor mușchi și conținutul fluxului de sînge care-i hrănește sînt factorul hotărîtor pentru a avea un cal cu adevărat în formă.

Apreciind bunele rezultate pe care le-ați obținut cu caii noștri, precum și ceea ce am învățat din munca dumneavoastră, sîntem convinși că veți găsi și în sezonul următor timpul necesar pentru continuarea acestor experiențe“.

Pentru a stabili dacă instinctul joacă un rol în orientarea vacilor de lapte spre hrana bogată în iod, proprietarul cirezii de 45 de vaci pe care le avusesem sub observație mai înainte a confecționat, la cererea mea, o iesle specială la capătul aleii, pornind de la grajd. Această iesle era împărțită în 4 compartimente acoperite, pentru a fi protejate de ploii.

Într-unul dintre compartimente s-a pus suplimentul de hrană care se bucura de o largă publicitate pe plan național și care conținea iod și alte minerale sub formă anorganică. Al doilea compartiment conținea făină de oase, iar al treilea hrană conținând alge, în care se găsesc, în formă organică, toate mineralele. În al patrulea compartiment s-a pus sare.

Ne-am așezat lângă iesle pentru a observa ce se va întâmpla când vacile vor trece pe lângă ea prima dată.

Fiecare vacă a mirosit fiecare compartiment și toate au trecut pe lângă hrană constând din minerale sub formă anorganică, fără a o atinge. Cîteva dintre ele au mîncat puțin din făina de oase și alte cîteva din sare. Ceea ce le-a atras însă în mod deosebit a fost hrana din alge, care, după cum am spus, conține mai mult iod decît oricare alte furaje. Oricît de repede umpleam compartimentul, ele îl goleau imediat. Acest fapt a lămurit problema pentru noi. Vacilor le place iodul, dar în formă organică, adică așa cum se găsește în stare naturală. După aceea, am dat alge și la 12 tauri de rasă Jersey din grajd. Aceștia le-au consumat foarte repede și ar mai fi vrut încă.

Unul dintre prietenii mei se ocupă și cu creșterea ciinilor de vînătoare și anume cu prepelici englezi. După ce îi dresază pentru vînătoare, îi vinde.

Impresionat de efectele binefăcătoare ale oțetului de mere asupra stării sănătății și rezistenței proprii, m-a întrebat dacă n-ar fi bine să încerce a da oțet și ciinilor săi. El considera că oboseau prea repede cînd vînau. Am stabilit astfel un program. În perioada cînd ciinii nu vînau, în rația lor de hrană se adăuga zilnic cîte o lingură de oțet de mere. În sezonul de vînătoare li se dădeau cîte 2 linguri pe zi. Folosind această metodă timp de 3 ani, am ajuns la concluzia că dacă unui cîine de vînătoare i se adaugă : 1. o dată pe zi, în rația de hrană, o lingură de oțet de mere în perioada cînd nu este folosit la vînătoare ; 2. cîte o lingură de oțet de două ori pe zi, în perioada de vînătoare ; 3. o lingură la apa pe care o bea în timpul vînătorii ; 4. o lingură de oțet nediluat cînd cîinelui îi este sete și apa lipsește, se obțin rezultatele următoare :

1. Cîinele nu obosește repede. Cîinele de condiție medie, care nu a primit oțet, este bun de vînătoare timp de 3—4 ore pe zi. Cel care a primit oțet vînează cîte 8—10 ore pe zi, neîntrerupt. Este deci limpede că oțetul sporește rezistența cîinelui de vînătoare ;

2. Cîinele nu dă semne de oboseală în respirație niciodată în timpul vînătorii ;

4. Acest cîine își păstrează pofta de mîncare și mîncă foarte bine în timpul vînătorii ;

5. În fine, în timpul vînătorii cîinele nu pierde din greutate.

Am încercat să adaptez cele ce am învățat cu caii de curse și cîinii de vînătoare, acțiunilor mele pentru menținerea sănătății omului cu activitate zilnică intensă.

Dimineața, el trebuie să bea încet, în timp ce se îmbracă, un pahar cu apă în care se diluează două lingurițe de oțet de mere. Pentru ce ?

Pentru că acizii diluează lichidul din corp, așa cum se știe încă din vremea cînd practica sîngerării era o formă obișnuită de tratament. Noi am constatat că laptele unei vaci normale are o reacție ușor acidă. Cînd devine alcalin, acesta este gros ca supă. Totuși, această îngroșare dispare și laptele își recapătă aspectul normal, fluid ca apa, dacă vacii i se administrează 120 ml oțet de mere și 120 ml apă, seara și dimineața.

Mai există și alte mijloace pentru urmărirea efectelor acestui tratament, dar considerăm că este suficient ceea ce am spus pînă acum. Important este că nici un om care desfășoară o activitate nu dorește ca sîngele lui să fie gros ; el știe că acesta trebuie să fie subțire, pentru a putea circula ușor în tot corpul, ușurînd astfel funcția inimii de pompare a sîngelui.

La micul dejun, această persoană trebuie să evite alimentele cu făină de grîu, zahărul rafinat, citricele și sucurile de citrice, deoarece la majoritatea oamenilor, aceste alimente schimbă reacția acidă normală a urinei în alcalină. Alcalinitatea este semnul care arată că sîngele este mai gros decît trebuie, că acesta nu circulă ușor în corp și presupune un efort mai mare din partea inimii pentru a-l pompa. De aceea, individul trebuie să înlocuiască aceste alimente neindicate prin produse din porumb și secară ; în loc de zahăr, să consume miere ; poate consuma suc de mere, de afine, ori de struguri, după preferință.

La prînz, trebuie să ia un pahar cu apă amestecat cu 2 lingurițe de oțet de mere și 2 lingurițe de miere. În acest fel, el aprovizionează organismul cu acid preluat din sol prin intermediul fructelor, legumelor, zarzavaturilor și cu energie solară prin intermediul mierii. Se poate lua înainte, în timpul mesei sau după masă.

Cînd cineva se pregătește pentru o zi de acțiune dinamică, efortul depus schimbă reacția acidă normală a urinei, în alcalină. Nu este deci recomandabil ca în dimineața acelei zile să mănînce alimente care, ca să zicem așa, vor dubla schimbarea. De aceea, preparatele pe bază de făină de grîu, zahărul și citricele ca și sucurile lor vor trebui evitate pentru ca seara omul să se întoarcă acasă mai puțin obosit mintal și fizic.

La cină va lua de asemenea 2 lingurițe de miere cu 2 lingurițe de oțet de mere diluate într-un pahar cu apă ; amestecul poate fi luat fie înainte de cină, ca aperitiv, fie în timpul cînei.

Este de asemenea bine să înceapă masa cu o salată verde pentru a obține acidul din sol și energia solară depozitate în foile de salată.

După o zi de muncă excesivă, care a creat organismului o stare agitată sau o oboseală puternică, trebuie să consume pește sau alte produse marine, pentru că acestea îi furnizează iodul și potasiul care calmează sistemul nervos.

Trebuie să încerce reducerea cărnii de vacă, de miel sau porc la numai de două ori pe săptămână și anume în zilele cu program ușor, deoarece consumul de carne este recomandabil înaintea eforturilor. Trebuie reținut că organele interne, cum este ficatul, reprezintă un depozit al animalului pentru vreme de nevoie. Este deci bine să consumăm ficat sau lebervurșt o dată pe săptămână. Treptat, urmărind programul expus mai sus, se pot face schimbări în alegerea regimului alimentar, astfel încît cantitățile ingerate să echilibreze pierderea de forță și energie.

Să presupunem că recomandările schițate mai sus au fost urmate și omul constată totuși că uneori greutatea întîmpinate în activitatea lui îi scad capacitatea de refacere. În acest caz este bine ca la micul dejun să bea un pahar de suc de struguri sau de mere în care se pune o picătură de soluție Lugol ; aceasta se poate lua însă și într-un amestec de oțet de mere cu apă. Potasiul din soluție acționează ca un calmant asupra organismului, ducînd la destinderea acestuia și dîndu-i posibilitatea, atunci cînd are ocazia, să se odihnească și să se relaxeze. Iodul declanșează mecanismul care organizează corpul pentru liniște, pentru formarea și depozitarea de rezerve. Cînd se lucrează în tensiune, doza de soluție Lugol trebuie luată zilnic pînă la trecerea acestei perioade. Cînd corpul devine saturat cu iod, se observă o sporire a umidității în nas. În acest caz, se suspendă iodul pînă ce nasul revine la normal.

Pe măsură ce ne studiem, învățăm să cunoaștem cînd avem nevoie de iod. Cînd observăm că somnul de noapte nu ne aduce reconfortarea pe care eram obișnuiți să o simțim dimineata, trebuie să ne gîndim la reluarea tratamentului cu iod. Dacă învățăm să-l folosim, el redă organismului capacitatea de a se reface și a se păstra în formă bună.

Uleiul de ricin și uleiul de porumb

Nu poți studia medicina populară ani de-a rîndul fără să te lovești de uleiul de ricin, care are o serie întreagă de aplicații în terapeutică. Nu mă refer aici la întrebuințarea lui obișnuită ca laxativ, ci la acțiunea lui locală asupra pielii și țesuturilor de sub aceasta.

Primele mele cunoștințe despre întrebuințările externe le uleiului de ricin le-am aflat de la un bun medic de țară care mi-a spus că el îl folosea pentru vindecarea nevilor. Am început, așadar, să cercetez și să inventariez cazurile în care se aplică extern acest ulei, în scopuri medicinale :

1. Metoda de tratare a nevilor constă în ungerea acestora cu ulei de ricin seara și dimineața, frecînd ușor, cam de 20 ori, pentru ca uleiul să pătrundă în excrescență ;

2. Uleiul de ricin se folosește, de asemenea cu bune rezultate pentru tratarea ulcerărilor pielii ;

3. Moașele mai în vîrstă obișnuiau să aplice ulei de ricin pe ombilicul noului născut, atunci cînd se constata că se vindecă greu ;

4. Cu ulei de ricin se masează, de asemenea, pieptul femeilor pentru sporirea lactației ;

5. Cînd ochii se congestionează sau sînt iritați, o picătură de ulei de ricin slăbește iritația și aduce ușurare ;

6. La copiii mici, dacă părul nu crește normal, se aplică ulei de ricin de două ori pe săptămînă, seara, înainte de culcare. Pielea capului se masează bine cu ulei, care rămîne așa pînă dimineața, cînd se înlătură prin șamponare. După ce prin folosirea uleiului de ricin de două ori pe săptămînă se restabilește creșterea normală a părului, întreținerea acestuia poate fi asigurată prin aplicarea tratamentului o dată la două săptămîni sau o dată pe lună ;

7. Uleiul de ricin aplicat pe gene înainte de culcare, de trei ori pe săptămînă, duce la îndesirea lor și le face să crească mai lungi. Același tratament se aplică și la sprîncene ;

8. Uleiul de ricin se folosește și pentru tratarea ochilor cîinilor de vînătoare, iritați în urma alergării prin iarbă ;

9. În cazuri de bronșită se aplică pe piept un amestec de două linguri de ulei de ricin și o linguriță de ulei de terebentină. Cu acest

amestec se masează puțin pieptul și apoi se acoperă cu o pătură. Dacă afecțiunea este ușoară, tratamentul se aplică seara la culcare ; dacă este gravă, de trei ori pe zi ;

10. În multe case de fermieri se păstrează întotdeauna la îndemână câte o sticlă cu ulei de ricin. Cei care cunosc remediile medicinei populare aplică acest ulei, cu o pană, pe orice tăietură, jupuitură sau rană ;

11. În cazul hemoroizilor externi, ungerea lor cu ulei de ricin îi înmoaie și astfel se pot retrage ;

12. Poate fi aplicat pe picioare de două ori pe săptămână sau mai des, dacă picioarele au fost suprasolicitate. Tratamentul constă în ungerea și frecarea picioarelor cu ulei de ricin seara la culcare, după care se pun șosete de bumbac. În dimineața următoare pielea este catifelată și în general, senzația de oboseală și durere dispare. Uleiul de ricin poate fi folosit în același fel, seara și dimineața, pentru înmuierea bătăturilor și calusurilor, înlăturând durerile. Acest tratament este un remediu specific împotriva bătăturilor moi.

Posedind aceste date despre diferitele întrebuințări ale uleiului de ricin în medicina populară am început să-l experimentez și eu obținând rezultatele următoare :

Un pacient, de profesie avocat, în vîrstă de 64 de ani, avea un nev pe marginea nării drepte ; la sfatul meu, a aplicat ulei de ricin seara și dimineața, frecînd ușor cu degetul pentru ca uleiul să pătrundă mai adînc. După 3 săptămîni nebul a dispărut.

Pe cînd potriveam ochelarii unei paciente în vîrstă de 62 de ani, am observat că aceasta avea un papilom de $3 \times 3 \times 3$ mm pe partea externă a sprîncenei stîngi. Avea o suprafață netedă și aspectul unui mic ciorchine de strugure, de culoarea pielii. Întrebînd-o de cînd avea papilomul, am aflat că apăruse cu trei luni în urmă. I-am recomandat ca, de trei ori pe zi, să aplice pe papilom ulei de ricin și să mă țină la curent cu cele ce se întîmplă. După șase săptămîni papilomul a dispărut complet și fără urme, astfel încît nu mai puteai ști unde fusese.

O altă femeie, în vîrstă de 49 de ani, avea un papilom pe obrazul drept. Apăruse cu cel puțin 10 ani în urmă, dacă nu mai mult și era destul de jenant, pentru că atunci cînd se ștergea pe față, se agăța de prosop. Am măsurat papilomul și am găsit că avea o bază de 6×6 mm și înălțimea de 5 mm. După două săptămîni de tratament cu ulei de ricin, aplicat așa cum prescriesem și în celelalte cazuri, papilomul a scăzut în dimensiuni așa încît acum nu mai era prins de prosop cînd femeia se ștergea pe față. După o lună, l-am măsurat din nou și am constatat că baza se redusese la 4×4 mm, iar înălțimea la 3 mm.

O tînră femeie, căsătorită, în vîrstă de 30 de ani, avea o aluniță de culoare brună, în mijlocul obrazului drept, cam de mărimea unghiei de la degetul mic. Aceasta era atît de închisă la culoare încît se distinge sub fard. Mi-am exprimat părerea că uleiul de ricin ar putea avea efect, dacă ar fi dispusă să încerce. Spunîndu-mi că o are de cînd era copil, a acceptat recomandarea mea. În fiecare seară înainte de culcare, după ce își înlătura fardul, ungea alunița cu ulei de ricin, ștergînd pie-

lea din jur. După o săptămână, a observat că alunița a început să se deschidă la culoare. După alte trei săptămâni, alunița a dispărut complet. Locul unde fusese a rămas neted, iar culoarea pielii era acum la fel ca restul.

M-a interesat de asemenea problema așa numitelor „pete de ficat“, de culoare brună, care apar pe față și pe mâini la persoanele vîrstnice. M-am întrebat dacă nu cumva ar putea da rezultate favorabile tratamentul cu ulei de ricin. Am dat de un pacient care avea vreo 12 pete de acest fel pe dosul fiecărei mâini și i-am recomandat să aplice ulei de ricin seara și dimineața. Pacientul a acceptat bucuros să mă asculte, avînd în vedere că și el dorea să scape de ele. După o lună de tratament, petele au dispărut complet; dacă nu le-aș fi văzut, n-aș fi știut niciodată că le avusese.

Am extins apoi studiile mele la uleiurile vegetale obținute din boabele de porumb matur. Deși produs pentru scopuri culinare am constatat că acest ulei are și proprietăți medicinale prețioase. Printre avantajele pe care uleiul de porumb le prezintă, este în primul rînd acela că se produce ușor; în plus, ieftin și se ia cu plăcere, fiind aproape insipid.

Uleiurile din porumb constituie o bogată sursă de acid. Analiza completă a unuia dintre aceste uleiuri, cu fiecare acid calculat pe baza cantității totale de grăsimi, indică: acid linolenic — 1,85%; acid linoleic — 38,24%; acid oleic — 42,78%; acid palmitic — 7,56%; acid stearic — 4,82%; acid arahic — 0,22%; acid lignoceric — urme.

Prescriind ulei de porumb, cite o lingură la una sau la toate cele trei mese, se obțin rezultate pozitive în alergii, astme și migrene, deoarece el ajută la menținerea reacției acide a urinei. Uleiul de porumb contribuie substanțial la schimbarea chimismului organismului din alcalin în acid.

De asemenea, dacă pe marginile pleoapelor se formează solzișori și mici granule, o lingură de ulei de porumb înghițită la micul dejun și alta la cină, timp de o lună, readuc de obicei pleoapele la normal. În același mod se tratează petele de eczemă uscată sau solzoasă de pe corp. Acestea dispar în interval de 1—2 luni. Folosit pentru curățirea zonei eczematoase, uleiul de porumb înlătură solzii, lăsînd pielea moale și suplă.

O lingură de ulei de porumb luată zilnic la una dintre mese, sau la toate trei, s-a dovedit a fi foarte eficace în combaterea edemului angionervos, care se caracterizează prin umflarea subită a uneia din buze, a unei părți a feței, sau a frunții. În aceste cazuri, uleiul administrat oral duce de obicei la dispariția umflăturii.

Am aflat de asemenea de la pacienți că acest tratament dă rezultate și în afecțiunile părului și ale pielii capului. Administrat de două ori pe zi, oral, dimineața și seara, în cazul cînd părul este fără vitalitate și nu se poate folosi peria și pieptenele, uleiul de porumb restabilește luciul acestuia și îl face ușor de aranjat. De obicei acest tratament înlătură mătreața în decurs de 1—2 luni.

Uleiul de porumb este bun și pentru frecții. În acest scop dau pacienților mei următoarele instrucțiuni: se încălzește uleiul și se ma-

sează cu el tot capul ; se înfășoară capul cu un prosop care a fost înmuiat în apă fiartă și stors. Această operație se repetă de 5—6 ori. După aceea, se freacă capul cu săpun cu lapte. Părul devine așa de lucios încît strălucește. Unele mame au venit la cabinet pentru a-mi arăta ce frumos și moale este părul copiilor lor după un șampon cu ulei de porumb.

În general, m-am convins pe deplin din propria-mi experiență că întrebuințările uleiurilor în medicina populară au la bază temeiuri serioase. Acestea ne reamintesc că medicina populară s-a dezvoltat folosind substanțe cu proprietăți preventive și curative naturale, care au fost totdeauna la dispoziția omului. Uleiurile se găsesc în plantele de pretutindeni. Dacă reflectăm suficient pentru a ne aminti că natura este înțeleaptă, nu mai este nevoie să ne întrebăm : „Oare vor avea vreun efect ?” Natura garantează pentru ele.

Importanța medicinei populare

A cum câțiva ani, o pacientă înaintată în vîrstă mi-a adus o carte publicată în 1824. „Eu fiind ultimul descendent al familiei, mi-a spus ea, cartea nu are cui rămîne după moartea mea și de aceea doresc să v-o dăruiesc dumneavoastră”. Cartea poartă titlul : „Botanistul american și medicul familiei”. Ea tratează despre proprietățile medicinale ale elementelor vegetale, animale și minerale din natură și folosirea lor în practica medicală și chirurgicală.

Aruncînd o privire asupra observațiilor cuprinse în această lucrare și reflectînd la experiența mea în domeniul medicinei populare, am tras concluzii asupra metodelor ei de rezolvare a problemelor ridicate de omul-pacient.

Din cauza instabilității climei, primul lucru pe care medicina populară din Vermont îl ia în considerare la declanșarea unei boli este influența vremii. Cînd temperatura exterioară scade, reacția singelui devine imediat mai alcalină, glandele suprarenale sînt mai active și tensiunea arterială urcă ; cînd singele devine mai alcalin înseamnă că chimismul țesuturilor s-a schimbat. Dimpotrivă, cînd temperatura exterioară urcă timp de cîteva zile, singele devine mai puțin alcalin, activitatea glandelor suprarenale scade, iar tensiunea arterială coboară de asemenea, ceea ce înseamnă că chimismul țesuturilor se schimbă în raport de condițiile predominante din mediul înconjurător.

Cum ne învață medicina populară să protejăm corpul împotriva schimbărilor frecvente ale vremii, care suprasolicită organismul uman ? În principiu, această protecție se obține prin menținerea la un pH acid a reacției organismului.

Dar cum se poate realiza acest lucru ? Prin asigurarea organismului cu o rație zilnică de acid, în funcție de răcirea vremii. Care este forma ideală a rației de acid ? Oțetul de mere, care este produs din mere întregi, reprezintă o formă pură de elemente ideale. Cum se ia această rație de acid ? Foarte simplu : cîte una sau mai multe lingurițe într-un pahar cu apă, o dată sau de două ori pe zi.

După ce rezolvă problema infulenței vremii asupra organismului, medicina populară își îndreaptă privirile spre influența mediului. Potasiul este pentru sistemul nervos ceea ce calciul este pentru oase. Lipsa de potasiu poate fi compensată prin adăugarea unei picături de soluție Lugol la rația zilnică de oțet de mere. Aceasta satisface nevoia de iod și potasiu a organismului. Un exemplu de influență a mediului asupra

organismului este senzația de țîrîit, bîzîit, şuiert sau de alte zgomote într-una sau în ambele urechi. Această stare neplăcută poate fi înlăturată prin tratamentul indicat mai sus.

„Factorii de mediu“. Aceasta nu este o simplă expresie. Factorii de mediu pot fi asemuiți instrumentelor care alcătuiesc o orchestră simfonică. Fiecare instrument în sine produce o melodie, dar fiecare melodie are un sunet al său propriu. Laolaltă, instrumentele creează muzica — dacă notele sînt executate corect. Pentru bunăstarea organismului fiecare factor provoacă rezultate clinice specifice. Ca și instrumentele folosite în muzica simfonică numai interacțiunea factorilor de mediu, care produc rezultate clinice prin intervenția lor în mecanismul corpului, „armonizează“ organismul spre bine sau rău.

După ce a verificat influența vremii și a mediului, medicina populară se ocupă de influența hranei asupra organismului. Ea susține că noi clădim și reclădim această „casă umană“ prin alimentele și lichidele pe care le consumăm și aerul pe care-l respirăm. Ținînd seama de tipul rasial dominant al individului, care constituie un factor important, se apreciază regimul alimentar al tipului respectiv și, pe cît se poate se încearcă a se readuce individul la acest regim. De-a lungul secolelor, rasa a elaborat prin metoda încercării și erorii regimul alimentar adecvat; la rîndul său acest regim a creat un tip de organism a cărui funcționare optimă se bazează tocmai pe el.

După ce rezolvă problema influențelor hranei și mediului asupra organismului, medicina populară își îndreaptă atenția spre străvechiul duel dintre celulele organismului și microorganismele dăunătoare. Firește că este greu să colaborezi cu natura dacă nu cunoști schema pe care ea o aplică pentru păstrarea sănătății. Cînd știm însă că microorganismele nocive se dezvoltă într-un mediu alcalin și că natura ne-a dăruit cu generozitate acizi — în fructe, rădăcini și frunze de plante comestibile —, putem aprecia mai bine nevoia de a urma sfatul naturii. Aceasta nu cere altceva decît să asigurăm organismului o cantitate suficientă de acid pentru a evita ca țesuturile să devină un mediu alcalin propice dezvoltării microorganismelor patogene.

Nu există om care să nu dorească să se bucure de sănătate, energie și rezistență suficientă, singurele condiții ce ne fac atît munca cît și distracțiile plăcute și productive. Vă asigur că dacă veți urma drumul schițat aici, puteți ajunge la sfîrșitul vieții cu o digestie, vedere, auz, intelect și rezistență fizică bune, într-un cuvînt, păstrîndu-vă integritatea tuturor facultăților fizice și psihice.

Sîntem înclinați să credem că știm o mulțime de lucruri despre organismul nostru și cum să-l păstrăm în bună stare. Într-o oarecare măsură, este adevărat. Sîntem însă departe de a ști tot ceea ce am putea ști. Personal am avut nevoie de mulți ani de observație pentru a înțelege medicina populară din Vermont și raționamentul terapeutic după care se ghidează ea. Într-un fel s-ar putea numi medicină demodată. Desigur că a fost multă vreme aplicată în practica zilnică de sute de generații și are în primul rînd un caracter preventiv; originile ei țin de vremu-

rile primitive cînd oamenii și animalele aflați în continuă mișcare, pur și simplu nu aveau timp să zacă bolnavi : se mișcau sau mureau.

Civilizația cu stressurile și eforturile pe care le impune a adus multe și noi forme de tulburări și boli, dar principiile care stau la baza medicinei populare continuă a fi un mijloc permanent de lărgire a orizontului cunoștințelor asupra acestora. Civilizația nu a adus nici o lege nouă a biochimiei și fiziologiei și nici nu a îmbunătățit vreuna din cele vechi. Natura s-a îngrijit de toate acestea de la început, creînd organismul cu un echilibru ideal. Boala reprezintă o dificultate în restabilirea echilibrului deranjat cu sau fără știință. Boala este un semnal care ne avertizează că am încercat să ne îndepărtăm de drumul principal trasat de natură.

Educat în spiritul medicinei științifice și cunoscînd metodele aces-teia, am avut totuși o mare curiozitate pentru acest bogat izvor de cunoș-tințe și practici pe care-l reprezintă medicina populară din Vermont. În studiile și cercetările mele mi-am propus anumite scopuri. În multe privințe în nici un mediu nu putea fi mai greu de studiat și experimentat cea ce recomandă medicina populară decît în acela al Vermontului. De aceea cred că măsurile care dau rezultate bune în condițiile aspre ale Vermontului, pot funcționa chiar mai bine în condiții climatice mai blînde și mai puțin capricioase.

Cu aceste considerații, am ajuns la capătul studiilor și cercetă-rilor pe care mi-am propus să le fac. Pot trece acum de o parte, lăsînd locul altora să le continue, dar voi urmări întotdeauna, cu viu interes, rezultatele ce se vor obține.

ANEXA A

Cîteva observații asupra animalelor

În creșterea puilor de găină se obțin efecte surprinzătoare, dacă în apa de băut a acestora se pune o anumită cantitate de oțet de mere. Aceștia cresc mai repede, penajul apare mai timpuriu, sînt mai viguroși și mai mari, au mai multă carne și pregătiți, sînt foarte gustoși.

Am scris unui prieten medic care se ocupă în timpul liber cu creșterea curcilor, împărtășindu-i rezultatele observațiilor mele asupra puilor de găină. S-a hotărît și el să adauge puțin oțet de mere în apa de băut a curcilor. Mai tîrziu mi-a comunicat constatările sale: carnea curcilor era foarte fragedă, iar oasele aveau o măduvă mai roșie, ceea ce indica un ritm intens de formare a globulelor roșii care ajută la regenerarea singelui.

Nurca este un animal de pradă și se hrănește deci cu carne. Am urmărit cu atenție o crescătorie de nurci care număra 200 femele și 300 masculi. Împerecherea lor avea loc în fiecare an în luna martie și de la tot efectivul se obțineau 3500 de pui. Aceștia devin maturi în 3 luni și sînt sacrificați în noiembrie și decembrie, cînd pielicelele iau drumul pieții.

Asupra acestor nurci am făcut următoarele observații. Nurca tolerează în rația sa de hrană cel mult 11% proteine. Cînd conținutul de proteine s-a ridicat la 20%, nurcile au început să moară. La autopsie s-a constatat că vezica urinară era plină cu pietre, despre care buletinul de analiză arăta că erau pietre de urați. Din această cauză au murit 40 de nurci, iar laboratorul afirma că moartea se datora cantității prea mari de proteine în alimentație. Cînd conținutul de proteine din rația de hrană a fost redus din nou la 11%, nici o nurcă nu a mai murit din cauza pietrelor la vezica biliară. Această observație ne face să credem că în general, între hrana prea bogată în proteine și formarea de pietre la rinichi sau în vezica urinară, ar putea exista o legătură.

Nurcile manifestă o formă gravă de amețeli care se poate asemana cu sindromul Ménière. Se clatină și merg în cerc, mai tîrziu se învîrtesc în jurul cozii apucînd cu botul virful acesteia și mușcîndu-l continuu, într-un gest disperat de a se calma. Dacă amețelile durează, ele continuă a-și mușca coada în timp ce se învîrtesc, pînă ce o mestecă toată pe cei 30 de cm. În acest caz masculul devine fără valoare, deoarece pentru a se menține în poziție la împerechere, el trebuie să se sprijine în coadă. Literatura de specialitate pe care am consultat-o arată clar că această boală este cauzată de cantitatea prea mare de proteine în alimentație. Am aflat de asemenea că în stare sălbatică nurca obține acidul de care are nevoie mîncînd fructe și frunze.

Am recomandat proprietarului crescătoriei să adauge un sfert de linguriță de oțet de mere la rația fiecărei nurci care prezenta simptomele descrise mai sus, și care par a fi foarte frecvente la nurcile de culoare pastel.

Cîteva dintre nurcile de culoare pastel de la această crescătorie au fost vîndute ca reproducătoare. Noii proprietari nu au adăugat oțet de mere la rația de

hrană, iar rezultatul a fost că simptomele descrise au reapărut. Acest fapt întărește ideea că animalul care primește hrană bogată în proteine trebuie să primească și acid în cantitate corespunzătoare pentru a-și păstra echilibrul său metabolic.

Iată alte observații. Într-o turmă de capre a apărut o deficiență de cobalt. Cobaltul există în corp în cantitate foarte mică. Pînă la această întimplare niciodată nu mi-am dat seama în ce măsură poate fi distrus organismul cînd este lipsit de un microelement, chiar atunci cînd este necesar în cantitate infime. Observațiile mele ilustrează cît de importante sînt microelementele pentru desfășurarea normală a proceselor din organism.

1. În luna februarie, la una dintre caprele acestei turme au început să apară solzi pe corp. Am fost întrebat care este cauza, dar nu am putut da un răspuns.

2. Caprele au început să fie neliniștite la mîncare : într-o zi mîncau bine, în altă zi aveau mai puțină poftă de mîncare, dar o recăpătau în zilele următoare.

3. Părul li s-a schimbat. Acesta nu mai avea luciu, a devenit mai fragil și a început să cadă.

4. Caprele nu rămîneau gestante la prima montă, cum se întîmpla înainte, ci era nevoie de cîte 3 monte.

Au apărut și alte tulburări foarte greu de explicat. Un număr de 17 capre au murit prezentînd simptomele unor boli ce nu au putut fi identificate. Medicul veterinar local neputînd pune un diagnostic, s-a apelat la un specialist în boli de nutriție a animalelor. Diagnosticul pus de acesta a fost lipsa de cobalt.

A fost consultat și dr. Walter, medic veterinar în Ministerul Agriculturii, care a confirmat diagnosticul, arătînd că starea fizică a caprelor se datora lipsei cobaltului din organism.

A fost nevoie de 4 ani de zile pentru ca simptomele lipsei de cobalt în alimentația caprelor să apară. Aceasta ne face să credem că și la om lipsa unui element trebuie să se instaleze cu mult înainte de apariția simptomelor care-l aduc în starea de a apela la consultul medicului. Organismul cu deficit de cobalt este foarte sensibil la pneumonie și la orice fel de infecție.

Aproximativ 8 g de cobalt la o tonă de fîn sînt suficiente pentru evitarea lipsei acestui element. Tratamentul caprelor s-a conturat pe baza a numeroase încercări și a constat din : în aproximativ 3—4 litri de apă s-au dizolvat bine aproximativ 28—30 g de cristale de sulfat de cobalt ; din această soluție s-a administrat fiecărui animal în primele 10 zile cîte o linguriță, timp de 13 săptămîni, după care tratamentul a fost întrerupt, deoarece caprele au început să scadă în greutate. Concluzia logică nu putea fi decît că animalele primiseră cobalt într-o cantitate care devenise toxică. Dacă în timpul administrării cobaltului caprele pierdeau pofta de mîncare, li se dădea 1/4—1/3 ceașcă de zahăr tos de două ori pe zi, care în 24 de ore le restabiea pofta de mîncare.

Cobaltul este într-adevăr un microelement, ca și borul, magneziul, cuprul, fierul și iodul. Acțiunea precisă a acestor microelemente în nutriția plantelor, animalelor și omului nu este ușor de explicat. Înțelegem nevoia de azot, potasiu, fosfați, apă și soare, atît la om cît și la animale, dar despre microelemente credem doar că au rolul de catalizatori, care dau posibilitate plantei, animalului sau omului să valorifice mai bine elementele din hrana obișnuită.

Pentru a studia efectele unei hrăniri bogate în proteine m-am hotărît să iau în observație cirezi de vaci cu lapte. Prima a fost o cireadă de 54 de vaci de diferite rase. Înlocuirea vacilor în cireadă nu se făcea prin creșterea vițelilor, ci prin cumpărare de la alți fermieri. Vițelii cirezii erau la rîndul lor vinduți. Prietenul meu, bacteriolog la un centru de prelucrare și desfacere a laptelui, mi-a spus că proprietarul cirezii avea cea mai mare producție de lapte pe cap de vacă din cei 250 de fermieri care furnizau lapte centrului. Dar centrul urmărea atent laptele provenit de la această cireadă, din cauză că acesta conținea deseori streptococi.

O a doua cireadă asupra căreia am făcut observații număra 45 de vaci de rasă Jersey. Tinăra femeie care le îngrija obținea permanent premii la tirgurile și expozițiile de vite Jersey. Vacile din cireadă erau întreținute în special pentru selecție și reproducție, astfel încît vinzarea vițelilor constituia principala sursă de venituri.

Pe lângă cele 2 cirezi amintite, mai aveam în observație o cireadă de 50 de vaci Holstein care aparținea cumnatului meu și care fusese deseori premiată

Proprietarul primei cirezi m-a primit bucuros, manifestând mult interes pentru „problemele proteinelor” în hrana vitelor. Acesta avea 2 frați, amândoi medici cu renume, cărora le ceruse sfatul asupra rezolvării dificultăților pe care le întâmpina cu vitele din cireadă dar nici unul nu putuse să-l ajute.

Pentru a mă pune în temă, i-am cerut să alcătuiască o listă cu problemele pe care le avea de soluționat, listă pe care o reproducem mai jos :

1. Mamită (mastită) acută și cronică. În timpul vizitei mele, tocmai se vindeau 7 vaci pentru tăiere, din cauza mamitei cronice și prezenței streptococilor în laptele lor ;

2. Dintre cele 54 de vaci care formau cireada, 20 rămăseseră sterpe. Unele erau deja sterpe de un an de zile. Această situație compromitea întregul plan de reproducție și de producție de lapte ;

3. Bruceloză. Prezența avorturilor datorate brucelozei însemna pierderea vițelor necesari pentru înflăcărea cirezii. La fătare, vițelii erau slabi și de obicei după 2 săptămâni mureau. Acest fapt crea imposibilitatea realizării unui efectiv de vite tinere pentru înlocuirea pierderilor, iar avorturile întrerupeau succesiunea normală a perioadelor de lactație a vacilor ;

4. Taurii nu erau destul de viguroși și din această cauză era nevoie de monte repetate pentru ca vacile să prindă vițel ;

5. Vacile nu aveau poftă de mâncare ;

6. Fătările erau grele ;

7. Pentru că nu putea crește vițel pentru completarea cirezii, proprietarul trebuia să-i cumpere. Aceasta însemna vaci cu anomalii, pentru că de obicei fermierii nu vînd cei mai buni vițel ;

8. Unele vaci suferau de artrită, ceea ce le făcea să se culce și să se ridice cu greu ;

9. Vacile prezentau o mare sensibilitate la răceli ;

10. Suferau de boli ale căilor respiratorii în lunile de iarnă ;

11. Paralizia membrelor la unele vaci, simptom al febrei vitulere, care apare după fătare ;

12. Vacile suferau de constipație.

Îată deci tulburări observate, care cereau a fi înlăturate.

Am cerut și d-rei Stone care avea în grijă cireada de 45 de vaci de rasă Jersey, să întocmească și dînsa o listă cu problemele ridicate de cireadă pentru a avea de la început unele date precise în studiul proiectat. Această listă cuprindea următoarele constatări :

1. Avorturi, ceea ce reduce numărul vitelor tinere oferite spre vînzare ;

2. Mari variații în talia vițelilor la naștere ;

3. Slăbiciunea acestora la naștere ;

4. Vițelii nu semănau cu părinții, ceea ce avea importanță cînd vițelul era oferit mai tirziu spre vînzare pentru prăsilă ;

5. Vacile de prăsilă nu rămîneau gestante de la prima montă.

După alcătuirea listei cu constatări făcute la cele 2 cirezi, mi-am procurat un aparat de tocat frunze, flori și iarbă cu ajutorul căruia obțineam suc. M-am aprovizionat de asemenea cu hîrtie de turnesol avînd o gamă largă de reacție, de la pH acid 4,5 la pH alcalin 7,5. Înarmat cu această mașină, cu hîrtie de turnesol, cu un carnet, o găleată cu apă și o cană pentru a clăti după fiecare extracție aparatul cu care produceam suc am început urmărirea acestor 2 cirezi la pășune în lunile mai calde ale anului, reușind să constat lucruri interesante.

Prima cireadă pășuna pe un deal cu foarte puțini arbori sau arbuști. Ferma căreia îi aparținea cealaltă cireadă, de 45 vaci Jersey, se întindea pe o vale străbătută de un pîrîu. Pe toate pășunile acestei ferme se întîlneau destul de des arbori și arbuști.

Contrastul dintre cele două ferme era deci favorabil studiului.

Am urmărit mai întîi cireada fermei de pe deal. Cînd am extras suc din plantele preferate de vaci, am constatat că acestea aveau o reacție acidă. Cînd am

extras sucul din plantele pe care vitele le ocoleau, trecînd peste ele, am constatat ca aveau o reacție alcalină. Acolo unde pășunea fusese îngrășată în mod natural, iarba era mai mare și de un verde mai închis. Înălțimea și culoarea o făceau atractivă. Dar vacile nu o mincau, evitînd aceste zone cu grijă. Cînd am controlat sucul ierbii din aceste locuri îngrășate, am constatat că era totdeauna alcalin. Reizului instinctiv al vacilor de a păște iarba al cărei suc avea reacție alcalină arată că acestea încercau să-și refacă echilibrul chimic din organism. Timpul petrecut pentru a le observa nu era deloc pierdut. M-am deplasat apoi la ferma cu cireada de vaci de rasă Jersey pentru a le observa și pe acestea la pășunat. Ceea ce m-a impresionat imediat a fost atracția specială a acestora pentru frunzele anumitor plante din pășune. Am luat probe și controlînd sucul extras am constatat că avea o reacție acidă. Am observat de asemenea că în general vitele preferau să pască iarbă mai tină.

Discutînd cu d-ra Stone, îngrijitoarea cirezii, despre preferința vacilor pentru anumite plante, ea a confirmat observațiile mele adăugînd că centrul de colectare și prelucrare nu sesizase niciodată indicii de mamită în laptele vacilor.

D-ra Stone a manifestat foarte mult interes pentru studiul meu și mi-a promis că va încerca să facă chiar unele observații care îmi puteau fi de folos. Într-o zi mi-a telefonat să mă anunțe că era în curs de a duce cireada într-o pășune unde era în floare varza creată (furajeră) și dacă doream, să fiu și eu acolo.

Cînd cireada a intrat în această zonă, primul lucru pe care l-am observat a fost că vacile mincau florile acestei verze înaintea oricăror plante din jur. Am controlat sucul și am constatat că era acid.

Într-o altă zi cireada a fost dirijată spre un cîmp de trifoi după coasa a doua.

De-a lungul anilor, în jurul acestei pășuni, răsăriseră cireși sălbatici care acum erau mari. Cînd vacile au fost aduse în pășune, nici nu s-au atins de trifoi ci s-au îndreptat direct spre cireșii sălbatici și au început să le mănînce frunzele, sprijinindu-se chiar cu picioarele anterioare pe tulpină pentru a ajunge la crengile de sus. Vacile evitaseră, așadar trifoiul care avea reacție alcalină, preferînd frunzele cireșilor sălbatici.

Altădată aceeași cireadă a fost dusă într-o tarla de pe care se recoltaseră cartofii. Am fost surprins de faptul că vitele scormoneau cu copitele cuiburile rămase nerecoltate, mîncînd toți cartofii pe care îi găseau. Ceea ce le atrăgea spre cartofi era tot reacția acidă a sucului lor.

Am rugat pe d-ra Stone să mă ajute la o altă experiență : să îngrășe o parte din pășune cu bălegar și imediat ce vegetația va apare, să aducă vacile acolo pentru a vedea dacă, minate din instinct, vor evita zonele de teren îngrășate, sau vor păște ierburile crescute acolo.

Astfel, în toamnă, aproape un sfert dintr-o pășune a fost îngrășată cu bălegar de vaci, iar în vara următoare au fost dirijate spre această porțiune 16 vite tinere. Bălegarul fusese deja ținut sub șopron timp de un an de zile, așa că pe această parte a pășunii pe care fusese răspîndit, iarba era mai verde și mai înaltă decît în rest. Linia de demarcare a porțiunilor fertilizate și nefertilizate ale pășunii era, așadar, ușor de observat.

Din cele 16 vite numai 2 au păscut în zona pășunii fertilizate. Acestea aveau în jur de 6 luni. Chiar în timpul cînd le urmăream, au părăsit acest sector îngrășat și s-au dus să pască în altă parte.

La aceeași fermă am avut ocazia să văd ilustrat în mod deosebit instinctul animalelor. Această fermă avea o vacă cu numele de Bobby, în vîrstă de 20 de ani și datorită virstei i se rezervase locul ei special sub șopron, fiind lăsată să umble liberă în cadrul fermei. Am petrecut mult timp urmărind-o pe Bobby cînd colinda în jur, deoarece voiam să-i află cu ce se hrănește. Astfel am constatat că îi plăceau foarte mult frunzele de ulm. Despre compoziția acestor frunze nu știu decît că au o reacție acidă. Am observat însă că atunci cînd țărani se află la cîmp și își dau seama că le este foame, mănîncă cîteva frunze de ulm, dacă sînt la îndemînă. Acestea potolesc senzația de foame.

În mod obișnuit, Bobby era legată cu un lanț destul de lung în șopron pentru a-i fi mai ușor să se culce și să se ridice. Într-o zi, scăpată din lanț, am văzut-o îndreptîndu-se repede spre camionul cu hrană, încercînd să-și bage botul în găleata cu oțet de mere. D-ra Stone a auzit zornăitul găleții și s-a dus să

vadă ce se întâmplase. Pentru a-și da seama ce vrea să facă bătrîna Bobby, i-a pus găleata cu oțet mai aproape. Bobby a sorbit aproximativ o jumătate de litru de oțet și apoi a plecat mulțumită. Acest fapt arată că și organismul animalului bătrîn are nevoie de acid și că animalul acționează ca atare.

Laptele predat de fiecare furnizor centrului este supus analizei în fiecare săptămînă. Laptele obișnuit, nepasteurizat, din comerț, poate conține pînă la 400.000 cm^3 , pentru cel pasteurizat limita permisă fiind 20.000 bacterii la cm^3 .

Cele 2 cirezi pe care le-am studiat la vremea aceea, produceau lapte de calitate I, care trebuia să răspundă unor norme superioare. Furnizorilor de lapte de calitate I li se cere ca laptele nepasteurizat să aibă cel mult 50.000 bacterii la cm^3 , iar laptele pasteurizat cel mult 5.000 bacterii la cm^3 . Cînd laptele predat de un furnizor conține un număr mai mare de bacterii decît cel fixat, i se dă un termen de 2 săptămîni în care el trebuie să clarifice situația.

Numărătoarea bacteriilor se face în felul următor :

Din laptele ce trebuie controlat se ia 1 cm^3 . La aceasta se adaugă 99 cm^3 de apă distilată. Din acest amestec se pune pe o placă Petri 1 cm^3 , și se adaugă 10 cm^3 de mediu de cultură steril. Se pune în termostaț la temperatura de 33°C și se ține timp de 48 ore. Fiecare grup de bacterii va dezvolta o colonie, care poate fi văzută cu ochiul liber. Se numără coloniile de bacterii, iar rezultatul se înmulțește cu 100 pentru a se obține numărul de bacterii pe cm^3 de lapte. Coloniile de bacterii pot fi numărate cu un microscop cu obiectiv slab.

După cele 2 scrisori adresate proprietarilor acestor cirezi prin care aceștia erau felicități pentru numărul redus de bacterii din lapte de la cirezile lor, am continuat experiențele și am constatat că atunci cînd oțetul de mere nu mai este adăugat în hrana vacilor, numărul bacteriilor din lapte crește, iar atunci cînd primesc zilnic rația respectivă de oțet, numărul de bacterii scade. Cred că cifrele de mai jos sînt elocvente :

**Numărătoarea bacteriilor din laptele provenit de la cireada
mixtă de 54 vaci de lapte**

	Lapte nepasteurizat Calitatea I Toleranța de bacterii 50.000/ cm^3	Lapte pasteurizat Calitatea I Toleranța de bacterii 5.000/ cm^3
12 aprilie	20.000	800
28 aprilie	3.500	1.000
13 mai	30.000	500
18 mai	30.000	800
25 mai	3.000	800
30 mai	10.000	800
14 iunie	48.000	2.300
21 iunie	40.000	1.200
29 iunie	22.000	600

După 5 ani de studii și observații făcute asupra acestei cirezi de 54 de vaci de lapte — în timpul iernii, în grajd, și la pășune în lunile mai calde — am cercetat împreună cu prietenul meu fermier lista în care consemnase tulburările constatate inițial la vacile din cireadă, pentru a vedea ce progres se realizase prin metodele aplicate și a încerca să tragem învățăminte din experiența de pînă atunci. În urma măsurilor aplicate, am constatat următoarele :

1. Trecuseră 2 ani de cînd nici o vacă nu mai fusese sacrificată din cauza apariției mastitei. Mastita cronică dispăruse complet ;

2. Cît despre vacile care rămîneau sterpe, am constatat că în cei 5 ani, datorită administrării în hrană a oțetului de mere, cireada sporise la 70 de capete. Dintre acestea, în anul precedent rămăseseră sterpe numai 8. Toate cele 20 de vaci care fuseseră sterpe la data cînd am început studiul asupra cirezii prinseseră viței în primele 4 luni de zile ;

3. În legătură cu bruceloza, cireada încă mai avea de suferit. Cu toate acestea, și în această direcție se făcuseră progrese. Avorturile scăzuseră ; în ultimul an se

înregistraseră numai 3 cazuri. În orice caz, avortul era acum aminat mult, până în ultima lună a gestației. În fine, vacile care avortau nu mai pierdeau perioada de lactație, ci aceasta decurgea normal, ca și cum perioada de gestație se consumase în întregime ;

4. Taurii își regăsiseră vigoarea ;

5. Vacile nu mai prezentau simptome de pierdere a poftei de mâncare ;

6. Fătățile grele în cireadă dispăruseră total ; dacă se întâmpla ca placenta să nu fie eliminată imediat după vițel, în orice caz eliminarea ei avea loc în următoarele 4 zile, iar vacile nu aveau nici un miros sau supurații, așa cum se întâmpla în trecut ;

7. Vițelii nou născuți erau robuști și vioi ;

8. Artrita a apărut la o singură vacă, dar a dispărut repede ;

9. Răceala la cap a vacilor a dispărut.

10. Nu s-a mai semnalat nici un caz de afecțiune a căilor respiratorii ;

11. Febra laptelui însoțită de paralizia picioarelor, după nașterea vițelului, nu a mai apărut ;

12. Nu s-a mai semnalat nici un caz de constipație. În cazul apariției diareei, aceasta era înlăturată repede.

În același fel am examinat și lista afecțiunilor din cireada d-rei Stone. Rezultatele obținute în urma măsurilor aplicate au fost următoarele :

1. Avorturile dispăruseră ;

2. Vițelii erau de mărime normală ;

3. Se nașteau viguroși și robuști, cu picioare puternice și cu păr des. Ei se ridicau în picioare la circa 5 minute după naștere și sugeau la vacă după maximum o jumătate de oră ;

4. Vițelii născuți erau uniformi și aveau instincte bune ; nu mai era nevoie să-i înveți să bea din găleată, deoarece se pare că moșteniseră acest lucru de la mama lor ;

5. Reproducerea nu mai ridica probleme. Nevoia de monte repetate dispăruse.

Crescătorii de vite știu acum că prea multe proteine pot duce la afecțiuni ale ugerului. Un anumit procent de proteine inclus în hrana vacilor pare să dea rezultate bune. Dar dacă furajele sînt completate cu fin de curînd cosit, care este bogat în proteine, rezultă o cantitate prea mare, care poate provoca deseori tulburări funcționale ale ugerului.

Cînd la rația de hrană a vacii se adaugă de 2 ori pe zi o cantitate convenabilă de oțet de mere, vaca consumă mai puține furaje și grăunțe. În ceea ce privește omul, dacă acesta consumă în timpul mesei un pahar cu apă amestecat cu una sau două lingurițe de oțet, se mulțumește cu hrană mai puțină. Explicația stă în faptul că cerințele naturale ale organismului pentru hrană mai bogată în acizi sînt astfel satisfăcute.

Am citit cu mult interes o carte intitulată *The Jersey* (Rasa Jersey), publicată de Asociația americană a crescătorilor de vite (American Jersey Cattle Club). Aceasta face istoricul rasei de vaci Jersey, descriind mediul ei original — insula cu același nume. Dintre toate datele m-au interesat îndeosebi cele privind solul insulei și îngrășămintele folosite.

Se pare că întreg solul acestei insule are o reacție acidă. Nu conține piatră de var și nici cretă, iar ca îngrășămint se folosesc algele aduse pe țărm de furtunile oceanice și adunate după retragerea apelor. Pe lângă humus și potasiu, algele adaugă la sol sodiu și iod, precum și toate celelalte 46 minerale pe care le conțin.

La scurt timp după ce am citit această carte, am aflat că se importase o cireadă de vaci Jersey direct din insulă. Am profitat de prima ocazie ce mi s-a oferit pentru a vizita această cireadă și primul lucru care m-a impresionat a fost lungimea corpului acelor animale. Nu văzusem niciodată vaci Jersey așa de lungi. Taurul, care la data importării era cel mai bun de pe insulă, avea de asemenea un corp neobișnuit de lung. Pentru mine dezvoltarea corpului reflecta influența conținutului de potasiu din algele marine folosite pentru fertilizarea solului. Fără îndoială că pe insula lor străveche animalele găsesc un sol acid, cu potasiu, iod și alte asemenea elemente necesare organismului, pe care vacile Jersey, aduse în Vermont le caută cu stăruință.

M-am adresat apoi fostului profesor de chimie agricolă de la Universitatea Cornell, George W. Cavanaugh, rugându-l să-mi înlesnească vizitarea cirezii de la Overbrook Hospital din New Jersey, care câștigase premiul Statelor Unite.

În timpul acelei vizite am discutat multe lucruri: despre producție, modul de hrană, îngrijirea și sănătatea vacilor din această cireadă. Am aflat astfel că fermierul folosea ca supliment de hrană un preparat din alge și făină de pește care se numea „manamar”. Preparatul avea avantajul că oferea o alimentație bogată în proteine, fără riscul ca vitele să fie afectate de boli. Au decurs de aici o serie de întrebări. Oare proteinele erau acelea care constituie problema nr. 1 în îngrijirea cirezilor de vaci de lapte? Oare aciditatea și potasiul neutralizau toate efectele proteinelor așa încât se putea obține o producție maximă de lapte fără a dăuna cu nimic sănătății vacilor? Această vizită m-a condus așadar în mod firesc la abordarea studiului proteinelor.

Lăptarii știu și acum, după cum am mai remarcat, așa de multe lucruri despre proteine încât sînt conștienți de importanța lor. Astfel, cînd cumpără nutrețul, prima lor întrebare este: „Ce procent de proteine are?” De cele mai multe ori este singura întrebare. Mai mult nu-i interesează. Hrana poate conține un procent de 16, 18, 20, 24% sau alt procent. În orice caz prețul și rezultatele scontate sînt în bună parte apreciate pe baza procentului de proteine specificat pe eticheta de pe sac.

Iată un exemplu despre interesul, valoarea și rezultatele combinației acidului cu rația de proteine. Proprietarul cirezii mixte de 54 de vaci cu lapte mi-a vorbit despre vaca lui preferată, de rasă Jersey, în greutate de 360 kg. Cu doi ani în urmă, bacteriologul de la centrul local de prelucrare a laptelui, precum și medicul veterinar îl sfătuiseră să nu o mai păstreze. Dar pentru că ținea foarte mult la această vacă, amîna mereu vînzarea ei pentru sacrificare. Vaca suferea de o mamită cronică. De fiecare dată cînd laptele ei era controlat de bacteriologul centrului, se găseau streptococi. Iată de ce în cele din urmă se ajunsese la concluzia că nu era utilă și trebuia să se renunțe la ea.

Această soluție se impunea, cu atît mai mult cu cît vaca urma să fete la începutul lunii noiembrie și se aștepta deci ca mamita de care suferea să se agraveze. Odată cu nașterea vițelului, cantitatea de lapte sporea dar acesta nu putea fi folosit.

Am sugerat prietenului meu că mamita s-ar putea datora unui deranjament al echilibrului natural al organismului. Poate el nu ținea seama de o veche regulă a nutriției, referitoare la grăunțe. Aceasta cere ca atunci cînd se folosesc grăunțe să se asigure suplimentar și cantitatea de acid necesară; și poate că această vacă nu primise suficientă celuloză, practic nutreț care conține acid. În mod normal, vaca trebuia să fie hrănită cu frunze tinere și fragede.

S-a căzut astfel de acord că peste rația de hrană a vacii să se toarne cite o linguriță de oțet de mere pentru fiecare 45 kg de greutate vie a vacii și cum aceasta cîntărea aproximativ 360 kg, însemna că se adăugau 8 lingurițe de oțet la fiecare rație de hrană. Primind două rații de hrană pe zi, i se administrau așadar zilnic 16 lingurițe de oțet.

În ziua următoare administrării primei rații de oțet, am telefonat prietenului meu pentru a mă informa despre modul cum a reacționat vaca. Aceasta a mirosit hrana de citeva ori și pe urmă a mîncat-o cu lăcomie. După ce a terminat hrana, a mai revenit să lingă ieslea un timp. Am găsit că este foarte indicat să se continue tratamentul.

Administrarea oțetului de mere a început cu două săptămîni înainte de nașterea vițelului care a avut loc la 5 noiembrie. Ugerul vacii s-a normalizat și mamita a dispărut. După nașterea vițelului, toate sfîrcurile ugerului au rămas normale, fără ca mamita să mai apară. Mai înainte, se încercase tratamentul cu sulfonilamide. În cei 2 ani anteriori, spunea amicul meu, îi administrase animalului cîteva kilograme din acest medicament; părea să înlăture afecțiunea pentru o scurtă durată, după care aceasta apărea din nou.

După ce vaca a început să fie tratată cu oțet, s-a putut schimba și compoziția rației de hrană: la prima jumătate din rația de hrană cu 16% proteine și jumătate cu 14%. La aproximativ 4 kg de grăunțe, această vacă în greutate de 360 kg dădea acum cite o găleată de 13 l de lapte la fiecare din cele două mulsori, ceea ce în-

semna de două ori mai mult decât înainte, ameliorare datorată, fără îndoială, oțetului de mere.

Sacrificarea ei a fost aminată fără termen. La 4 februarie, întreg ugerul era în stare perfectă. Vaca mîncă bine și cu poftă. La aproape 3 kg de hrană corespunzătoare, conținînd 14% proteine, dădea acum peste 17 l de lapte pe zi.

În mai, vaca continuă să se prezinte normal, fără reapariția mamei.

Iată concluziile la care am ajuns în urma folosirii oțetului de mere pentru tratarea mamei la vaci:

1. După apariția mamei, partea din uger care fusese afectată își recăpătase consistența normală. Aceasta se apreciază prin palpare, precum și pe baza cantității de lapte produsă de partea respectivă de uger;

2. După vindecare, partea sau părțile de uger care au fost afectate sînt mai mici la început, dar după două luni revin complet la normal;

3. Vaca Jersey a cărei mamă cronică fusese tratată cu oțet cu 2 ani în urmă, avea acum un uger perfect sănătos; a devenit una dintre cele mai productive din cireadă;

4. Cînd este vorba de un caz obișnuit de mamă, de exemplu umflarea unui sfert din uger, acesta revine la normal după o săptămînă de la începerea tratamentului cu oțet. În cazurile de mamă gravă, revenirea la normal a ugerului necesită două luni de zile;

5. În ceea ce privește vacile afectate de mamă cronică, 75% dintre ele pot fi recuperate pentru producție.

În urma experienței cu acea vacă Jersey, am hotărît generalizarea tratamentului, dînd pentru fiecare vacă din cireadă cite aproximativ 60 ml de oțet turnat peste rație imediat după ce aceasta era pusă în iesle. Dacă potasiul era într-adevăr cel care ajutase foarte mult primei vaci, fără îndoială că solul putea fi tratat cu potasiu, în speranța că se vor obține rezultate similare.

Primul lucru care s-a observat după punerea în aplicare a metodei a fost sporirea producției de lapte pe cireadă. Cifrele tabelului de mai jos sînt grăitoare.

În luna martie a primului an fermierul nu s-a putut aproviziona cu oțet de mere. Explicăm prin această lipsă scăderea producției de lapte care rezultă din cifre. Ulterior, a obținut 5 barili*) de oțet. Producția de lapte a sporit, dar după

Date asupra producției de lapte obținute de la vaci cărora nu li s-a administrat și vaci cărora li s-a administrat oțet de mere în rația de hrană

Perioada	52 vaci (fără tratament cu oțet de mere)	primul an		al doilea an
		54 vaci (tratament cu oțet de mere)		54 vaci (tratament cu oțet de mere)
1—15 ianuarie	5425 litri	8000 litri		7465 litri
16—31 ianuarie	8134 "	8025 "		8000 "
1—15 februarie	8428 "	7358 "		7481 "
16—29 februarie	5843 "	6434 "		6419 "
1—15 martie	6955 "	6725 " (fără oțet)		8299 "
16—31 martie	7429 "	7118 "		10089 "
1—15 aprilie	8708 "	6683 " (rein. trat. oțet)		9887 "
16—30 aprilie	6471 "	7208 "		9084 "
1—15 mai	7136 "	8525 "		8455 "
16—31 mai	8479 "	10514 "		10076 "
1—15 iunie	8302 "	9903 "		8993 "
16—30 iunie	7963 "	7910 "		8999 "

la pășunat și în plus nu s-a socotit nici necesar. Dar imediat s-a înregistrat o scădere cum se vede din tabel, a fost nevoie de două săptămîni pentru sporirea cantității peste aceea a anului precedent. În luna iulie și primele două săptămîni din august a aceluiași an, vacile au fost din nou lipsite de rația de oțet, pentru că se aflau

*) 1 baril S.U.A. = 158 l

Perioada	52 vaci (fără tratament cu oțet de mere)	primul an	al doilea an
		54 vaci (tratament cu oțet de mere)	54 vaci (tratament cu oțet de mere)
1—15 iulie	7510 litri	6915 litri (fără oțet)	8283 litri
16—31 iulie	8532 „	6023 „	8730 „
1—15 august	7335 „	5932 „	9152 „
16—31 august	7970 „	7668 „ (reîn. trat. oțet)	8997 „
1—15 septembrie	8086 „	8137 „	8034 „
16—30 septembrie	7515 „	8892 „	8847 „
1—15 octombrie	7354 „	9025 „	7780 „
16—31 octombrie	7917 „	9805 „	7617 „
1—15 noiembrie	7550 „	8662 „	8624 „
16—30 noiembrie	7190 „	7897 „	7852 „
1—15 decembrie	6776 „	7836 „	7812 „
16—31 decembrie	7867 „	8839 „	8818 „

dere a producției de lapte, ceea ce demonstra clar că oțetul de mere era cel care furniza animalelor elementele care lipseau din hrană. Așadar, pentru menținerea producției de lapte, era necesar să se continue tratamentul atât vara cât și iarna.

Să vedem acum ce influență au cei 60 ml de oțet adăugați zilnic în hrana vitelor, asupra conținutului de grăsime în lapte.

Cireada pe care o aveam în observație era în evidența Asociației de ameliorarea cirezilor de lapte și era controlată în mod regulat de un expert al acesteia. Expertul mi-a spus că din cele 23 cirezi pe care le controla, cea de care mă ocupam și eu, compusă din vaci Jersey, avea laptele cu cel mai ridicat conținut de grăsime. Adăugarea oțetului la hrana vitelor a început la 1 noiembrie. În aprilie următor, laptele de la cireadă indica un procent de grăsime de 5,1%. În luna mai, această cireadă de 45 de vaci Jersey avea 27 de vaci de clasă record.

Această clasă cuprindea exemplarele care dau aproximativ 500 litri de lapte pe lună și 18—20 kg de unt. Cifra de 27 reprezintă cel mai mare număr de vaci recordiste pe care această cireadă le-a avut vreodată; înainte de aceasta, cel mai mare număr fusese 19. În septembrie următor, controlul laptelui indica 5,6% grăsime, ceea ce reprezenta procentul cel mai ridicat de grăsime în lapte, înregistrat pentru cireadă.

Expertul mi-a mai spus că vacile din toate celelalte cirezi aflate în evidența Asociației, consumau fiecare între 10 și 15 kg de fin pe zi, în timp ce vacile din această cireadă Jersey rareori au depășit 10 kg în perioadele când li se adăuga la hrană rația de oțet.

Consumul de hrană pe cap de vită în perioada de observație a fost următorul:

- ianuarie-martie, în anul premergător administrării în hrana vacilor a oțetului de mere, 0,54 tone;
- ianuarie-martie, în primul an de tratament, 0,51 tone;
- ianuarie-martie, anul doi de tratament, 0,31 tone.

Din experiența tratamentului cu oțet de mere, prietenul meu a tras concluzia următoare: între 1 kg de hrană fără supliment de oțet și jumătate de kg hrană cu 60 ml de oțet adăugat în cele două rații zilnice, el a preferat cea de a doua variantă, deoarece aceasta ajută la dezvoltarea maximă a cirezii într-o perioadă de timp dată. În ceea ce mă privește, sint absolut convins că o bună parte din efectele pozitive obținute se datoresc potasiului din oțet, deoarece, așa cum s-a afirmat adesea în această lucrare, între cantitatea de potasiu din organism și dezvoltarea acestuia există o strinsă legătură.

În orice caz, trebuia să stabilem precis dacă ceea ce a ajutat vacilor să-și echilibreze rația de proteine a fost numai oțetul de mere, sau rezultatele obținute au fost cauzate de ceva asociat cu acesta?

S-a constatat că atunci când cireada a fost dusă pentru prima dată pe o pășune din care numai o porțiune fusese îngrășată cu fosfați, vacile au păscut

numai iarba din această zonă negliind complet restul pășunii. S-a mai observat de asemenea că unele vaci mănincă chiar fosfați, dacă li se oferă. Aceasta m-a făcut să mă întreb dacă, adăugându-se fosfacid rației lor de hrană, s-ar obține aceleași rezultate ca și prin adăugarea oțetului de mere.

Pentru această experiență au fost alese 5 vaci, cărora li s-a înlocuit rația de oțet cu acid fosforic, câte o linguriță de 2 ori pe zi.

Timp de aproape 2 săptămâni nu s-a semnalat nimic deosebit. Apoi, una sau mai multe părți din ugerul vacilor a început să se umfle. Administrarea de acid fosforic a fost imediat întreruptă și s-a revenit la suplimentul de oțet de mere, după care ugerul vacilor a revenit și el la normal.

ANEXA B

Cîteva rețete de medicină populară vermonteză

Liniment pentru ușurarea durerilor musculare și articulare

Se bate un gălbenuș de ou împreună cu o linguriță de terebentină și o lingură de oțet de mere. Unguentul se aplică pe locul dureros și se masează bine. Se va constata o ușurare a durerii în zona respectivă.

Otrăvirea cu iedură

Se prepară un amestec din oțet de mere și apă în părți egale. Cu acest amestec se tamponează locul afectat și se lasă să se usuce pielea. Se aplică de mai multe ori.

Zona zoster

Pe suprafața pielii afectate se aplică oțet de mere de 4 ori pe zi și de 3 ori pe noapte, dacă ne trezim. Senzația de arsură și mâncărime dispare în cîteva minute după aplicarea oțetului. Tratamentul ajută la vindecarea mai rapidă a afecțiunii.

Prin frecarea ușoară a pielii cu oțet de mere înainte de culcare se evită transpirația în timpul nopții.

Arsuri

Oțetul de mere aplicat pe arsuri înlătură usturimea și durerea.

Varice

Tratamentul indicat mai jos este specific medicinei populare din Vermont. Am aflat de la pacienți că el se aplică de asemenea în Scoția, Anglia și Germania. Pe zona cu varice se aplică oțet de mere dimineața și seara și se masează ușor. După o lună de tratament se va observa că varicele se micșorează. Pe lângă acest tratament, se iau de 2 ori pe zi câte 2 lingurițe de oțet într-un pahar cu apă.

Pecinginea (Impetigo)

Fără îndoială că pecinginea este o boală dintre cele mai contagioase. Aceasta se poate lua prin simpla atingere sau prin folosirea prosopului utilizat de bolnav. De obicei, începe prin apariția unei pete sau coș de mărimea unei jumătăți de bob de mazăre. Apare deseori pe obraz sau în jurul nasului, și poate fi confundată cu o erupție însoțită de senzația de frig sau febră. Curînd începe însă să se mărească,

se bășică, supurează și se întinde la alte părți ale corpului. În cele din urmă, erupția cu bășici se usucă și ia forma unei cruste galbene, care se desprinde ușor.

De fapt, pecinginea este o infecție a pielii cu streptococi și stafilococi. Poate fi luată de oricine și la orice vîrstă, însă copiii par a fi deosebit de sensibili la această infecție. Într-adevăr, dacă pacientul nu se abține de a atinge cu mina nările, afecțiunea poate dura la infinit. Dacă însă este atent și se ferește de atingere părțile afectate, el se poate vindeca în 2 săptămîni.

Pentru tratamentul pecinginii, se folosește oțet de mere: se udă un tampon în oțet și se aplică pe fiecare loc afectat. Tratamentul se face de 6 ori pe zi, la intervale regulate, începînd de dimineață pînă la culcare. De obicei, pecinginea tratată astfel dispare în 2—3 zile.

Tricofitia

Această afecțiune este foarte frecventă. Zonele afectate au formă rotundă, cu solzișori, care la prima vedere par a fi niște pete fără păr pe ele. Examinîndu-se atent, se descoperă totuși resturi de fire de păr rupte aproape de piele. Petele pot fi însoțite și de inflamația pielii. În acest caz, inflamația variază ca aspect, de la o formă ușoară, de obicei cu crustă pe alocuri pînă la o roșeață accentuată cu unele umflături ale țesutului și puncte supurate. Glandele apropiate de zona afectată pot fi mărite. Petele apar cîte una sau mai multe și, de obicei, pe partea superioară sau posterioară a capului, dar pot apare în orice loc unde crește părul. Deși se pot vindeca și în mod spontan, în majoritatea cazurilor leziunile tind să persiste cîntînuu dacă nu sînt tratate.

Băieții sînt afectați în proporție de 6—9 ori mai mult decît fetele. Boala este cauzată de o ciupercă ce se transmite de la un copil la altul. Ea se poate transmite și de la pisici și cîini. Mijlocul cel mai obișnuit de răspîndire al acestei boli pare totuși a fi schimbarea pălăriilor, a șepcilor sau scaunele cu spătar înalt, din sălile de teatru sau vehicule de transport, unde copiii își pot freca capul de tapiserie.

Pe zona afectată, se aplică cu un tampon oțet de mere de 6 ori pe zi, începînd de dimineață pînă la culcare. Oțetul de mere este un antiseptic excelent.

ANEXA C

Mierea, antidot în alcoolism

De-a lungul anilor, medicina populară vermonteză a stabilit empiric, prin metoda încercărilor și erorilor, cum trebuie să se procedeze pentru dezintoxicarea alcoolicii. Un individ în vîrstă de peste 40 de ani a băut de la 27 decembrie pînă la 10 ianuarie, astfel încît ajunsese pur și simplu paralizat. I s-au administrat 6 lingurițe de miere. După 20 minute, i s-au mai dat încă 6 lingurițe, iar după încă 20 minute, o a treia doză în aceeași cantitate. În 40 minute i s-au dat deci 18 lingurițe de miere. Lîngă patul lui, se afla o sticlă cu o înghițitură de băutură. Trei ore mai tîrziu, băutura era încă neatinsă. Tratamentul a continuat, administrîndu-se 3 doze de cîte 6 lingurițe de miere fiecare, la interval de 20 minute.

În dimineața următoare, a fost vizitat la ora 8,30. Dormise toată noaptea pînă la orele 7,30. Aceasta nu i se întîmplase de 20 de ani. Între timp totuși luase și ultima rămășiță de băutură. Mai întîi i s-au dat 3 doze de cîte 6 lingurițe de miere din 20 în 20 minute. Apoi a mîncat un ou fiert moale. După 10 minute, a primit 6 lingurițe de miere. Prînzul a constat din 4 lingurițe de miere luate înainte de masă, un pahar de suc de roșii și o bucată de carne tocată. Ca desert, i s-au dat încă 4 lingurițe de miere.

Unui prieten i s-a adus o sticlă de o jumătate de litru de băutură, care i-a fost servită odată cu cina. El a împins-o deoparte, spunînd că nu mai dorește așa

ceva. Și într-adevăr, nici nu a mai băut după aceea. Acest om, care era beat turtă la ora 8 p.m., a fost trezit după 24 ore, prin administrarea a aproximativ 0,9 kg de miere.

Medicina populară vermonteză socotește că înclinația exagerată spre consumul de alcool este semnul lipsei de potasiu din corp. Mierea, conținând în bună parte potasiu, contracarează setea de alcool și ajută substanțial la procesul de dezalcoolizare.

În legătură cu cele spuse mai sus, am procedat la stabilirea reacției băuturilor alcoolice cu ajutorul hirtiei de turnesol. Cu sprijinul unui barman prieten, care mi-a adus probe din diferitele băuturi alcoolice ce se vindeau la bar, am controlat reacțiile acestora precum și ale apei gazoase care era folosită pentru prepararea lor. Reacțiile constatate prezintă următorul tablou :

Băuturi	Reacții	Băuturi	Reacții
Whisky	pH 6,0 ușor acid	Vin de Jerez	pH 4,5 foarte acid
Rom	pH 5,5 acid	Vin de Porto	pH 4,5 foarte acid
Apa de Vichy	pH 7,0 ușor alcalină	Vermut	pH 4,5 foarte acid
Bere	pH 4,5 foarte acidă	Lichior de mentă	pH 6,0 ușor acid
Apa gazoasă	pH 5,5 acidă	Gin	pH 6,0 ușor acid

Dacă ne amintim de instinctul animalelor și al oamenilor care îi face să caute hrana acidă, putem înțelege mai bine de ce, după o zi de muncă grea, muncitorul pofteste la o sticlă de bere, care are un pH foarte acid, de 4,5. Putem înțelege mai bine de ce unele persoane simt deseori plăcerea de a bea un aperitiv înainte de cină. Băutura alcoolică, având o reacție acidă, satisface dorința instinctivă de acid. Este interesant de reținut că vinul și berea sînt cele mai acide băuturi alcoolice.

Faptul că atît cafeaua cît și ceaiul sînt băuturi foarte acide, avînd reacția pH = 4,5 ne face să înțelegem ușor de ce au devenit băuturi populare. În medicina populară vermonteză, singurul lichid care se recomandă în caz de boală este ceaiul.

ANEXA D

Analiza chimică a algelor

M-am deplasat anume la Universitatea Cornell, unde am petrecut o zi întreagă împreună cu regretatul profesor de chimie agricolă George W. Cavanaugh. El s-a ocupat mult cu cercetările asupra algelor și am discutat de multe ori împreună despre acestea. Părerea lui era că organismul uman are nevoie de un supliment de hrană energetică pentru a face față cerințelor extenuante ale mediului și ritmului nostru actual de viață.

În primul rînd mi-a prezentat următoarele rezultate ale analizei asupra algelor :

Conținut : Apă 60,0% ; Proteine (brute) 7,50 ; Fibre (brute) 7,20 ; Azot (extract liber) 45,28% ; Grăsimi (extracție cu eter) 0,34 ; Cenușă 33,68% ; total 100,00%.

Compoziția aproximativă a cenușii

Elemente minerale : Calciu 1,00% ; Fosfor 0,34% ; Magneziu 0,74% ; Sodiu 4,00% ; Potasiu 12,00% ; Clor 13,37% ; Sulf 1,00% ; Fier 0,04% ; Iod 0,19% ; Neidentificate 1,00% ; total 33,68%.

Tabelul de mai jos cuprinde elementele identificate în alge (*Macrocystis pyrifera*) de către Biroul Național al Pescuitului din S.U.A., prin aplicarea analizei spectrografice.

Analiza calitativă spectrografică a probei de cenușă din alge

Elemente : Sodiu peste 10⁰/₀ ; Potasiu peste 10⁰/₀ ; Calciu peste 10⁰/₀ ; Fier 0,1⁰/₀ ; Aluminiu 0,1⁰/₀ ; Magneziu 0,1⁰/₀ ; Stronțiu 0,1⁰/₀ ; Siliciu 0,01⁰/₀ ; Mangan 0,01 la 0,01⁰/₀ ; Cupru 0,001 la 0,01⁰/₀ ; Cositor 0,001 la 0,01⁰/₀ ; Plumb 0,001 la 0,01⁰/₀ ; Vanadiu 0,001⁰/₀ ; Zinc 0,001⁰/₀ ; Titan 0,0001 la 0,001⁰/₀ ; Crom 0,0001 la 0,001⁰/₀ ; Bariu 0,0001 la 0,001⁰/₀ ; Argint 0,0001⁰/₀.

În ceea ce privește vitaminele, algele sînt o sursă excelentă de vitamine A și E. Ele sînt de asemenea o bună sursă de vitamina B, conținînd și vitamina D.

Datele nepublicate de prof. Cavanaugh la data vizitei mele arătau că algele conțin mari cantități de manitol, care este un purgativ ușor și un stimulent al bilei ; mici cantități de lecitină, un compus cu fosfor socotit a fi de mare importanță în sudarea oaselor rupte (mai cu seamă în cazul bătrînilor) și carotină, o substanță apropiată de vitamina A (provitamina A).

Compoziția unei lingurițe de alge

Elemente	g	Elemente	g
Iod organic	0,00843	Fier organic	0,00144
Calciu organic	0,0388	Cupru organic	0,000036
Potasiu organic	0,4536	Fosfor organic	0,0108
Sulf organic	0,0324	Sodiu organic	0,0260
Magneziu organic	0,0324		

ANEXA E

Microbii și alcalinitatea

Un prieten de la o facultate de medicină mi-a trimis spre informare o listă de bacterii dăunătoare organismului uman, împreună cu reacția mediilor foarte favorabile dezvoltării acestora. Lista a fost întocmită de către catedra de bacteriologie, la cererea sa, dar pentru mine, și conține următoarele date :

Medii cu reacție foarte favorabilă dezvoltării bacteriilor patogene

Microbi	Reacția	Microbi	Reacția
Stafilococi	7,4 alcalin	Gonococi	7,0 la 7,4 alcalin
Streptococi	7,4 la 7,6 alcalin	<i>Corynebacterium diphtheriae</i>	7,2 la 7,4 alcalin
Pneumococi	7,6 la 7,8 alcalin	<i>B. abortus</i>	7,2 alcalin
Gripa H.	7,8 alcalin	<i>B. tularemiae</i>	6,8 la 7,3 alcalin
Meningococi	7,4 la 7,6 alcalin	<i>Clostridium tetani</i>	7,0 la 7,6 alcalin.

Studiind această listă, se vede clar că microbii dăunători pentru organismul omului se dezvoltă într-un mediu alcalin. Acest fapt este deosebit de interesant și constituie dovada că, la animale, ca și la oameni, există un instinct care îndeamnă la căutarea hranei acide.

În lumina dovezilor de mai sus, sîntem îndreptățiți să presupunem că bacteriile patogene, care sînt dăunătoare organismului, există în lume pentru alte scopuri decît pentru a cauza boala la om sau la animale.

Natura a răspîndit vegetația acidă peste tot, cu mare generozitate, tocmai pentru a apăra corpul împotriva microorganismelor patogene, împiedicîndu-se astfel de a se transforma într-o sursă de infecție. Instinctul, care face pe animale și pe om să caute a consuma plante și lichide acide, a fost dat acestora ca un mijloc de protecție.

ANEXA F

Modul de preparare a oțetului din cidru must sau mere întregi

Băuturile obținute din produsele fermentate anaerob din mustul de fructe, în special din mere, pere și gutui sînt cunoscute, în general, sub denumirea de cidru.

Prepararea cidrului este aproape identică cu aceea a vinului.

Dintr-un cidru inferior de mere, pere, gutui etc. sau din mustul acestor fructe, prin fermentare aerobă se poate obține un oțet alimentar superior.

Oțetul preparat direct din mere se poate obține în condiții gospodărești după următoarea rețetă :

Merele se spală, se înlătură părțile putrede sau viermănoase, după care se strivesc sau se rad pe răzătoarea mare, folosindu-se și cotorul. Se pot întrebuința cojile de mere, resturile rămase cu ocazia pregătirii dulcețurilor, a compoturilor etc. sau cele rezultate din presarea merelor pentru obținerea cidrului.

Merele crude astfel strivite se pun într-un vas potrivit cantității de care dispunem. Pest acest terci se toarnă apă caldă, care în prealabil a fost fiartă (0,5 l apă la 0,4 kg terci de mere).

Pentru prepararea oțetului de mere destinat consumului uman, se adaugă pentru fiecare litru de apă 100 g de miere. De asemenea, pentru a grăbi fermentația acetică, pe lîngă miere se mai adaugă la fiecare litru 10 g drojdie de bere (pentru panificație) și 20 g pîine neagră uscată.

Vasul conținînd acest amestec se păstrează descoperit într-o cameră cu temperatura de 20—30°C.

Fermentația acetică este favorizată de existența unui lichid cu conținut scăzut de alcool (sub 20% substanțe zaharoase), de o temperatură cît mai constantă, în jurul a 20°C, și de o suprafață cît mai mare de contact a amestecului cu aerul (fermentație aerobă).

Vasul va trebui să fie din sticlă (borcane), din lemn (butoiașe fără capac) sau din ceramică smălțuită.

Pentru ca procesul de oțetire să decurgă în bune condiții, vasele nu trebuie expuse la lumina soarelui, ci trebuie să fie așezate la întuneric, întrucît razele ultraviolete împiedică fermentarea.

Pentru prima fază de fermentare, vasul se ține la cald timp de 10 zile (temperatura 20—30°C) terciul de mere amestecîndu-se cu o lingură de lemn de 2—3 ori pe zi, după care se pune într-un săculeț de pînză rară și se strecoară prin presare.

Sucul obținut se strecoară din nou prin tifon, se măsoară și se pune într-un vas larg la gură.

Se mai adaugă eventual pentru fiecare litru de suc cîte 50—100 g de miere și se amestecă pînă la completa omogenizare.

Pentru a doua fază de fermentație se procedează în continuare astfel :

Se leagă borcanul la gură cu tifon și se păstrează la căldură pentru continuarea fermentației.

Fermentația s-a terminat cînd lichidul se liniștește și se limpezește.

În funcție de pregătirea corespunzătoare a sucului, de temperatură, etc., oțetul de mere va fi gata în 40—60 de zile, după care se trage cu furtunul în sticle, filtrîndu-l printr-un tifon așezat deasupra unei pîlnii.

Sticlele vor fi bine astupate, ceruite și se păstrează la loc răcoros.

Se consumă cu plăcere în diverse salate și preparate alimentare, organismul uman solicitîndu-l în completarea hranei obișnuite. În condițiunile indicate în prezentul volum, acesta se utilizează ca produs alimentar, dietetic și terapeutic, în diverse afecțiuni.

CUPRINS

L-am cunoscut pe medicul Jarvis	3
Întoarcerea la natură	5
Prefața autorului	9
Capitolul I — Generalități	11
Capitolul II — Mediul înconjurător și longevitatea	13
Capitolul III — Urmărind instinctele animalelor	16
Capitolul IV — Sporirea fertilității pe cale naturală	19
Capitolul V — Factorul etnic	23
Capitolul VI — Un prim etalon al sănătății noastre	36
Capitolul VII — Copilul și instinctele	40
Capitolul VIII — Nevoia de potasiu	45
Capitolul IX — Multiplele întrebuințări ale mierii	70
Capitolul X — Utilitatea algelor	88
Capitolul XI — Importanța iodului	97
Capitolul XII — Uleiul de ricin și uleiul de porumb	105
Capitolul XIII — Importanța medicinei populare	109
Anexa A Cîteva observații asupra animalelor	112
Anexa B Cîteva rețete de medicină populară vermonteză	121
Anexa C Mierea, antidot în alcoolism	122
Anexa D Analiza chimică a algelor	123
Anexa E Microbii și alcalinitatea lor	124
Anexa F Modul de preparare a oțetului din cidru sau din mere	125

145 - 146 - 147 - 148 - 149 - 150 - 151 - 152 - 153 - 154 - 155 - 156 - 157 - 158 - 159 - 160 - 161 - 162 - 163 - 164 - 165 - 166 - 167 - 168 - 169 - 170 - 171 - 172 - 173 - 174 - 175 - 176 - 177 - 178 - 179 - 180 - 181 - 182 - 183 - 184 - 185 - 186 - 187 - 188 - 189 - 190 - 191 - 192 - 193 - 194 - 195 - 196 - 197 - 198 - 199 - 200 - 201 - 202 - 203 - 204 - 205 - 206 - 207 - 208 - 209 - 210 - 211 - 212 - 213 - 214 - 215 - 216 - 217 - 218 - 219 - 220 - 221 - 222 - 223 - 224 - 225 - 226 - 227 - 228 - 229 - 230 - 231 - 232 - 233 - 234 - 235 - 236 - 237 - 238 - 239 - 240 - 241 - 242 - 243 - 244 - 245 - 246 - 247 - 248 - 249 - 250 - 251 - 252 - 253 - 254 - 255 - 256 - 257 - 258 - 259 - 260 - 261 - 262 - 263 - 264 - 265 - 266 - 267 - 268 - 269 - 270 - 271 - 272 - 273 - 274 - 275 - 276 - 277 - 278 - 279 - 280 - 281 - 282 - 283 - 284 - 285 - 286 - 287 - 288 - 289 - 290 - 291 - 292 - 293 - 294 - 295 - 296 - 297 - 298 - 299 - 300 - 301 - 302 - 303 - 304 - 305 - 306 - 307 - 308 - 309 - 310 - 311 - 312 - 313 - 314 - 315 - 316 - 317 - 318 - 319 - 320 - 321 - 322 - 323 - 324 - 325 - 326 - 327 - 328 - 329 - 330 - 331 - 332 - 333 - 334 - 335 - 336 - 337 - 338 - 339 - 340 - 341 - 342 - 343 - 344 - 345 - 346 - 347 - 348 - 349 - 350 - 351 - 352 - 353 - 354 - 355 - 356 - 357 - 358 - 359 - 360 - 361 - 362 - 363 - 364 - 365 - 366 - 367 - 368 - 369 - 370 - 371 - 372 - 373 - 374 - 375 - 376 - 377 - 378 - 379 - 380 - 381 - 382 - 383 - 384 - 385 - 386 - 387 - 388 - 389 - 390 - 391 - 392 - 393 - 394 - 395 - 396 - 397 - 398 - 399 - 400 - 401 - 402 - 403 - 404 - 405 - 406 - 407 - 408 - 409 - 410 - 411 - 412 - 413 - 414 - 415 - 416 - 417 - 418 - 419 - 420 - 421 - 422 - 423 - 424 - 425 - 426 - 427 - 428 - 429 - 430 - 431 - 432 - 433 - 434 - 435 - 436 - 437 - 438 - 439 - 440 - 441 - 442 - 443 - 444 - 445 - 446 - 447 - 448 - 449 - 450 - 451 - 452 - 453 - 454 - 455 - 456 - 457 - 458 - 459 - 460 - 461 - 462 - 463 - 464 - 465 - 466 - 467 - 468 - 469 - 470 - 471 - 472 - 473 - 474 - 475 - 476 - 477 - 478 - 479 - 480 - 481 - 482 - 483 - 484 - 485 - 486 - 487 - 488 - 489 - 490 - 491 - 492 - 493 - 494 - 495 - 496 - 497 - 498 - 499 - 500 - 501 - 502 - 503 - 504 - 505 - 506 - 507 - 508 - 509 - 510 - 511 - 512 - 513 - 514 - 515 - 516 - 517 - 518 - 519 - 520 - 521 - 522 - 523 - 524 - 525 - 526 - 527 - 528 - 529 - 530 - 531 - 532 - 533 - 534 - 535 - 536 - 537 - 538 - 539 - 540 - 541 - 542 - 543 - 544 - 545 - 546 - 547 - 548 - 549 - 550 - 551 - 552 - 553 - 554 - 555 - 556 - 557 - 558 - 559 - 560 - 561 - 562 - 563 - 564 - 565 - 566 - 567 - 568 - 569 - 570 - 571 - 572 - 573 - 574 - 575 - 576 - 577 - 578 - 579 - 580 - 581 - 582 - 583 - 584 - 585 - 586 - 587 - 588 - 589 - 590 - 591 - 592 - 593 - 594 - 595 - 596 - 597 - 598 - 599 - 600 - 601 - 602 - 603 - 604 - 605 - 606 - 607 - 608 - 609 - 610 - 611 - 612 - 613 - 614 - 615 - 616 - 617 - 618 - 619 - 620 - 621 - 622 - 623 - 624 - 625 - 626 - 627 - 628 - 629 - 630 - 631 - 632 - 633 - 634 - 635 - 636 - 637 - 638 - 639 - 640 - 641 - 642 - 643 - 644 - 645 - 646 - 647 - 648 - 649 - 650 - 651 - 652 - 653 - 654 - 655 - 656 - 657 - 658 - 659 - 660 - 661 - 662 - 663 - 664 - 665 - 666 - 667 - 668 - 669 - 670 - 671 - 672 - 673 - 674 - 675 - 676 - 677 - 678 - 679 - 680 - 681 - 682 - 683 - 684 - 685 - 686 - 687 - 688 - 689 - 690 - 691 - 692 - 693 - 694 - 695 - 696 - 697 - 698 - 699 - 700 - 701 - 702 - 703 - 704 - 705 - 706 - 707 - 708 - 709 - 710 - 711 - 712 - 713 - 714 - 715 - 716 - 717 - 718 - 719 - 720 - 721 - 722 - 723 - 724 - 725 - 726 - 727 - 728 - 729 - 730 - 731 - 732 - 733 - 734 - 735 - 736 - 737 - 738 - 739 - 740 - 741 - 742 - 743 - 744 - 745 - 746 - 747 - 748 - 749 - 750 - 751 - 752 - 753 - 754 - 755 - 756 - 757 - 758 - 759 - 760 - 761 - 762 - 763 - 764 - 765 - 766 - 767 - 768 - 769 - 770 - 771 - 772 - 773 - 774 - 775 - 776 - 777 - 778 - 779 - 780 - 781 - 782 - 783 - 784 - 785 - 786 - 787 - 788 - 789 - 790 - 791 - 792 - 793 - 794 - 795 - 796 - 797 - 798 - 799 - 800 - 801 - 802 - 803 - 804 - 805 - 806 - 807 - 808 - 809 - 810 - 811 - 812 - 813 - 814 - 815 - 816 - 817 - 818 - 819 - 820 - 821 - 822 - 823 - 824 - 825 - 826 - 827 - 828 - 829 - 830 - 831 - 832 - 833 - 834 - 835 - 836 - 837 - 838 - 839 - 840 - 841 - 842 - 843 - 844 - 845 - 846 - 847 - 848 - 849 - 850 - 851 - 852 - 853 - 854 - 855 - 856 - 857 - 858 - 859 - 860 - 861 - 862 - 863 - 864 - 865 - 866 - 867 - 868 - 869 - 870 - 871 - 872 - 873 - 874 - 875 - 876 - 877 - 878 - 879 - 880 - 881 - 882 - 883 - 884 - 885 - 886 - 887 - 888 - 889 - 890 - 891 - 892 - 893 - 894 - 895 - 896 - 897 - 898 - 899 - 900 - 901 - 902 - 903 - 904 - 905 - 906 - 907 - 908 - 909 - 910 - 911 - 912 - 913 - 914 - 915 - 916 - 917 - 918 - 919 - 920 - 921 - 922 - 923 - 924 - 925 - 926 - 927 - 928 - 929 - 930 - 931 - 932 - 933 - 934 - 935 - 936 - 937 - 938 - 939 - 940 - 941 - 942 - 943 - 944 - 945 - 946 - 947 - 948 - 949 - 950 - 951 - 952 - 953 - 954 - 955 - 956 - 957 - 958 - 959 - 960 - 961 - 962 - 963 - 964 - 965 - 966 - 967 - 968 - 969 - 970 - 971 - 972 - 973 - 974 - 975 - 976 - 977 - 978 - 979 - 980 - 981 - 982 - 983 - 984 - 985 - 986 - 987 - 988 - 989 - 990 - 991 - 992 - 993 - 994 - 995 - 996 - 997 - 998 - 999 - 1000

Tipărit la Institutul Internațional
de Tehnologie și Economie Apicolă al
APIMONDIEI

B-dul. Ficusului nr. 42, Sector 1,
BUCUREȘTI

